.yar Malar
ி '91

மங்கையர் மலர்



ஆண்டு மலர்


DRESS UP YOUR FACE
Cuticura
International
Classic
New from Cuticura.
The International Talc. Classic.



பழக்கோலம்

தமிழர்களின் வீடுகளில், அவர்களின் வீட்டு வாசலைப் பார்த்தே அந்தக் குடும்பத்தின் நிலையைத் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்பார்கள். இல்லத்தரசிக்கு வீட்டின் மேலுள்ள அக்கறை வாசலைப் பார்த்தாலே புரியும்.

சாதாரண மாக்கோலம், பூக்கோலம், போலவே பழக்கோலமும் கோல வகைகளில் ஒன்றாகும். கனி வகைகளைக் கொண்டு விசேஷ காலங்களில் போடப்படும் கோலங்கள் கனிந்த மனத்தையும், பல வண்

எங்க ஊரு காம்பினேஷன்

டிசம்பர் மாத 'மங்கையர் மலர்' இதழில் சாப்பாட்டு வகையில் எந்தெந்த வகை பொருத்தமாகச் சாப்பிடலாம் என்று ஒரு நீண்ட அட்டவணையே கொடுத்திருந்தனர். கல்யாணமாகிப் புக்ககம் வந்த எனக்கு இங்கு எங்கள் பக்கம் வழக்கத்திலிருந்து வரும் சில வகைக் 'காம்பினேஷன்கள்' ஆரம்பத்தில் நான் 'கமெண்ட்' அடிக்கும் அளவிற்குச் சிரிப்புக்கிடமாக இருந்தது.



இங்கு முக்கால்வாசிப் பேர் கல்யாண வைபவங்களுக்கு இனிப்பு பூந்திதான் பரிமாறுவார்கள். பெரியவர்களும் குழந்தைகளும் ஏன் பெண்கள் கூட அந்தப் பூந்தியில் இலையில் ஓரத்தில் அணி வகுப்பின் கடைசியில் நிற்கும் பூவன் வாழையைப் போட்டு, அந்த இனிப்புப் பூந்தியில் மேலும் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையும் உருக்கிய நெய்யும் சேர்த்துப் பிசைந்து. அது என்ன பலகாரம் என்று 'Physically' தெரியாத வகையில் பிசைந்து உருண்டை உருண்டையாக அள்ளிச் சாப்பிடுவார்கள். நானோ முடிந்தவரை அந்தப் 'பந்தியிலே' உட்காருவதைத் தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே வருவேன்.

திருமணம் முடிந்த புதுப்பெண், மாப்பிள்ளைக்கு விருந்தாக இனிப்பு உளுந்து வடைதான் செய்வார்கள். அப்பொழுதும்



ணச் சேர்க்கைகளினால் அழகையும் காட்டி மிளிரும். ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், பலவகையான வாழைப்பழங்கள், திராட்சை வகைகள், செம்முத்துக்கள் வெடித்த நிலையில் மாதுளை என ஏராளமான பழங்களைக் கொண்டு அழகான கோலம் அமைக்கலாம்.

மங்கையர் மலருக்குப் பத்தாண்டுகள் நிறைவதையொட்டி இப்பழக் கோலம் போடுவதில் நிபுணர்களான குமாரி சரஸ்வதியையும், திருமதி விஜயலட்சுமி நாராயணனையும் அணுகினோம். நடுவில் 10 என்ற எண் வரும்படியாகப் போட்டுத்தரச் சொன்னோம். மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் ஒப்புக் கொண்ட அவர்கள், முதல் நாளே மடமடவென்ற ஏராளமான பழங்கள் வாங்கிக் கொண்டு வந்து குவித்து விட்டார்கள்...

காலை ஒன்பது மணிக்கு ஆரம்பித்தவர்கள், கோலத்தை முடிக்க மதியம் மூன்று மணியானது!

''சுவையில் இனிப்பு, உடம்பிற்குச் சத்து, இயற்கை உணவு, கெடுதல் விளைவிக்காத தன்மை இப்படி எல்லாவற்றிலும் இவை மங்கையர் மலரை ஒத்திருக்கின்றன. இந்தப் பழங்கள் கனிந்து மணம் பரப்பிச் சுவை கூட்டுவது போல, மங்கையர் மலரும் மணம் பரப்பட்டும்'' என்று கூடியிருந்த பெண்கள் வாழ்த்தினார்கள்.

— பவித்ரா.

படங்கள், அட்டை வண்ணப்படம்:
உத்ரா.

அட்டையில்:
குமாரி சுனந்தா விஜயராகவன்.

இதே மாதிரிதான் இனிப்பு வடை. சர்க்கரை + நெய் + பூவன் வாழை! ஹோ... பிசைவதைப் பார்த்தாலே முகம் அஷ்டகோணலாகும் எனக்கு!

மாரியம்மன் திருவிழா சமயங்களில் மசால் வடையும் ஜவ்வரிசிப் பாயாசமும் தான் ஜாம்பவான்கள். சாதம் போட்டுக் கொள்வதற்கு முன்னால் வடையும் பாயாசமும் இரண்டறக் கலக்கப்பட்டு (!) உட்கொள்ளப்படும். ஒரு விருந்து என்றால் இனிப்பு, காரம் என்று தனித் தனியாகச் சாப்பிட வைப்பார்கள். ஆனால் இனிப்பும் காரமும் தங்கள் ஜாதி மதங்களைக் கடந்து ஒன்றாக உட்கொள்ளப்படும்.

இன்னும்.........
இனிப்புப் போளியும் பழமும்,
ரசம் சாதமும் ஜிலேபியும்,
தயிர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொள்ள பழம்... இப்படி காம்பினேஷன்களைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்பட்டுப் போனேன் போங்கள். ஆனால்.... இப்பொழுதோ... எனக்கும் ஒரு நப்பாசை! இப்படிச் சுவைத்து ரசித்துச் சாப்பிடுகிறார்களே அதில் அப்படி என்னதான் சுவை இருக்கிறது? ஒன்பது வருடங்கள் பார்த்துப் பார்த்துச் சிரித்துச் சலித்து விட்டது, சாப்பிட்டுத்தான் பார்க்கலாம் என்று தோன்ற, இனிப்பு வடை 'க்ரூப்பை' சுத்தமாகப் பிசைந்து சாப்பிட்டால்....

இனிப்பு வடைக்கென்று ஒரு ருசி...
சர்க்கரையின் தன்மை...
நெய்யின் மணம்...
பழத்தின் ருசி... ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு ருசியிருந்தாலும்... என்னவோ போங்கள் 'அந்தக் கலவையிலும்' ஒருவித தனியான 'டேஸ்ட்' இருக்கவே செய்தது!!!

— திருமதி. தேன்மொழி சந்திரசேகரன்.

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,
உங்கள் குழந்தைப்பற்றிய கவலையா,
அவனுக்கு ஆங்கிலம் நன்கு தெரிகிறது
ஆனால், ஏனோ சரளமாகப் பேச வருவதில்லை–
பேசும்போது தடை, தயக்கம்–
இதோ உத்தரவாதமான–
குறுகிய பாடத்திட்டம்–
அவனுக்குப்பிரியமான
கபில்தேவ் பரிந்துரை
செய்யும் கோர்ஸ்–

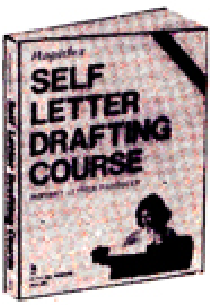
ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்



பெரிய சைஸ்
400 க்கு மேற்பட்ட
பக்கங்கள்
விலை ரூ. 40/-
அஞ்சல் கட்டணம் ரூ. 6/-

"பேச்சுமொழி ஆங்கிலம்பயின்றிட
இது உண்மையிலேயே நல்லபுத்தகம்"
- கபில்தேவ்

ரெபிடெக்ஸ் ஸெல்ஃப் லெட்டர் டிராப்டிங் கோர்ஸ்



விலை:
ரூ. 40/-
அஞ்சல்
கட்டணம்:
ரூ. 6/-

கடிதம் வரைதல் சிறுபிள்ளை விலையாட்டல்ல ஆனால்நாங்கள் இக்கலையை அந்த அளவுக்கு எளிதாக்கியுள்ளோம் உங்களுக்காக. நீங்கள் நண்பருக்கு எழுதினாலும் சரி நிறுவனத்துக்கு எழுதினாலும் சரி–இந்தக் கோர்ஸ் உங்களுக்கு கை கொடுக்கும்.
மற்ற புத்தகங்கள் தயார்–கடிதங்களை காப்பியடிக்க மட்டும் கற்பிக்கையில், இந்த நூல் விருப்பமான கடிதத்தை சுயமாக வரைய உங்களைத் தயார்படுத்துகிறது.

இதன் சிறப்புத்தன்மை

- ஏராளமான வாக்கியங்கள்–சொற்றொடர்கள்.
- தேவையான வாக்கியங்களை டிக்' செய்து கொள்ளுங்கள்.
- அவற்றை உடனடியாக தொகுத்து எழுதுங்கள்.

AVAILABLE AT leading bookshops, A.H. Wheeler's and Higginbothams Railway Book stalls throughout India or if not available ask by V.P.P. from:—

PUSTAK MAHAL Khari Baoli, Delhi-110006.
Show Room: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi-110002. Ph.: 3268292—93

VAN PM 5 90

இரு வித அனுகூலங்களுடன் உங்கள் குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்புங்கள்!

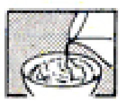


ருசி + ஊட்டச்சத்து கொண்ட பானி மிக்ஸ்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு தேவை. பானிமிக்ஸ் ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு இதனைத் தவறாமல் அன்றாடம் கொடுங்கள். இதில் சுவையான ஆப்பிள், மாம்பழம், பேரிச்சை, திராட்சை, முந்திரியுடன், கோதுமை, அரிசி மற்றும் சோளமும் அடங்கியது. இவை அனைத்தும் குழந்தைக்குத் தேவையான கூடுதல் சத்தை அளிக்க வல்லது.

பானிமிக்ஸ் தயாரிக்க எளிது

சமைக்கத் தேவையில்லை.



தேவையான அளவை கிண்ணத்தில் போடவும். முன்னமே கொதிக்க வைத்த பாலைச் சேர்க்கவும். மிருதுவான பாரிட்ஜ் கிடைக்க மெதுவாக கலக்கவும்.



உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ.

வாழ்க்கை ஒரு ரோஜாப்படுக்கை

விமலா ரகுநாதன்

நான் பள்ளி மாணவியாக இருக்கும் சமயம் அந்த இடத்தில் குடிவந்த போது எண்ணி எடுத்தால் எட்டு, பத்து வீடுகள் தான். தெரு முனையில் ஸ்டேஷன், மற்ற தெல்லாம் நெல்வயல், தென்னை, பனை இத்யாதி. தெருவில் நடமாட்டம் மிகக் குறைவு. மிகவும் அவசியமான சாமான்கள் வாங்குவதற்குக் கூட அந்த நீண்ட தெருவைக் கடந்து, முனை திரும்பி, அதே தூரம் நடக்க வேண்டும்.

அந்தச் சமயத்தில்தான் இடையிலிருந்த அந்தச் சின்ன ஓட்டு வீட்டுக்கு அவர்கள் குடிவந்திருந்தனர். அவர்கள் என்றால் யார் என்று தெரியாது. இரண்டு மூன்று குழந்தைகள் படி இறங்கும். பின் மிரண்டு உள்ளே ஓடி விடும். 'பாவமே' என்றிருக்கும்.

பள்ளி போகும் போதும் வரும் போதும் அவன் கண்ணில்படுவதுண்டு. நடுத்தர வயதை இன்னும் எட்டவில்லை என்று நினைப்பேன். நல்ல எடுப்பான முகம். அகலமான விரிந்த கண்கள் சில சமயம் பள்ளிக்கூடத்தில் பாதி வகுப்பில் கூட நினைவு வந்து விடும். ஆனால் அதில் ஏதோ ஒன்று இல்லை என்று அடிக்கடித் தோன்றும். அதைத் தவிர வேறு எந்தப் பரிச்சயமும் அவர்களுக்கும் என் குடும்பத் துக்கும் இல்லாத சமயத்தில் அன்று எதிர்பாராதவிதமாக அறிமுகமானோம்.

வீட்டுக்கு விருந்தினர்கள் வந்து விட்ட தால் ஸ்வீட் செய்ய சர்க்கரைக்கு ஓட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். போனபின்தான் தெரிந்தது அன்று கடை அடைப்பு. வரும் வழியில்தான் அந்த வீட்டில் புதிதாக முளைத்திருந்த போர்டைக் கண்டேன். 'சுமா ப்ரொவிஷன் ஸ்டோர்'.

சுமா இப்படி அறிமுகமானாள். அந்த ஸ்டோர் அந்த இடத்துக்கு வந்தது எல்லோருக்கும் ரொம்பவும் செளகரியமாக இருந்தாலும் அவளுடன் யாரும் அதிகமாக பேசவோ பழகவோ முயன்றதில்லை. காரணத்தை அவரவர் விருப்பத்துக்கு கணித்துக் கொண்டு ஒதுங்கியே இருந்தனர், என் அம்மா உட்பட.

ஒருநாள் நான் அம்மாவிடம் நாசூக்காக விசாரித்த போது அம்மா ஒரு நிமிடம் என்னைப் பார்த்து விட்டு. "ஊர் வம்பு நமக்கெதுக்கு... ஆண் துணை இல்லாத குடும்பம்..." என்று மேலோட்டமாக பதிலளித்தாள்.

ஆனால் என் மனம் அடங்கவில்லை. ஏதோவொன்று துறுதுறுவென்று அவளிடம் பழக வேண்டும், அந்தக் கண்களில் ஏதோவொன்று இல்லாமல் போயிற்றோ, அது என்ன, ஏன் எப்படி என்று அறிய வேண்டுமென்று உள்ளூர ஆவல்.

அந்த ஆவலும் ஒருநாள் பூர்த்தியாகியது. மழையில் இரண்டு நாள் நனைந்ததில் நல்ல ஜுரம் வந்து காய்ச்சலில் அப்பா திணறிய போது, டாக்டர் வீட்டுக்குப் போன் செய்ய அவர்கள் கடைக்குத்தான் வந்தேன். மேலும் இரண்டு மூன்று முறை வந்த பிறகு, மெல்ல சிரிப்போடு நின்ற வழக்கம் மாறி பாப்பாம் இரண்டு மூன்று வார்த்தைகள் பேசிக் கொள்வதில் தொடர்ந்து பின் இருவருமே ஒருவர் நட்பை மற்றவர் தாமாக விரும்பு வதை உணர்ந்து விரைவிலேயே நல்ல சிநேகிதிகள் ஆனோம். வயது வித்தியாசம் எங்களைப் பிரிக்கவோ பாதிக்கவோ இல்லை. என்னுடைய சில முதிர்ந்த எண்ணங்களோ அல்லது இன்னும் இளமை யாக இருந்த அவள் மனமோ காரணம் எதுவென்று தெரியவில்லை.

அம்மாவுக்கு இது அவ்வளவாகப் பிடிக்கவில்லை. பழகப் பழக நல்லதொரு நட்பை நான் சுமாவிடம் உணர்ந்தேன். அதை நான் இழக்க விரும்பவில்லை. அதே சமயம் அம்மாவின் மனத்தையும் எப்படி யாவது மாற்ற நினைத்தேன்.

கால நேரம் வந்தால் எல்லாம் கைகூடும் என்பது போல் அன்று அக்கா பத்மாவை பெண் பார்க்க வருவதாக இருந்தார்கள்.

அம்மாவுக்கு வழக்கமாக வரும் ஒற்றைத் தலைவலி விஸ்வரூபமெடுத்து அடுப்படிக் குப் போக முடியாத நிலை. என் சமையல்

கலையில் வீட்டினர்க்கு இன்னும் நம்பிக்கை பிறக்காத நேரம்.

ஒரு 'போன்' செய்யப் போனவள் சுமாவிடம் பேச்சுவாக்கில் சொல்ல, ஒரு நிமிட மௌனத்திற்குப் பின் ஏதோ யோசித்த சுமா என்னுடனேயே வீட்டுக்கு வந்து, அம்மாவிடம் பேச வேண்டிய விதத்தில் பேசி, நிமிஷமாக இரண்டு ஸ்வீட், சமோசா என்று தயாரித்து வைத்து விட்டு, பத்மாவுக்கும் அலங்காரம் செய்து முடித்து பிள்ளை வீட்டினர் வரும் முன்னரே விடைபெற்றாள்.

வந்தவர்கள் அந்த நிமிடமே தங்கள் சம்மதத்தைத் தெரிவித்து விட, அம்மாவுக்கு சுமாவின் மேல் அலாதியானதொரு பாசம் தோன்றி விட்டது. எனக்குச் சுதந்திரமான சந்தோஷம்.

அம்மாவின் பச்சைக் கொடி கிடைத்த வுடன் நான் சுமாவின் நட்பை இன்னும் இறுகப் பற்றிக் கொண்டேன்.

கடை விடுமுறை நாள், எனக்கும் விடுமுறையானால் என்னை சுமாவின் வீட்டில்தான் காணலாம்.

பேச்சுவாக்கில் தானாகவே சுமாவின் கதை வெளிப்பட்டு விட்டது. ரொம்பவும்



சாதாரண இடத்திலிருந்து, சற்றுப் பெரிய இடத்துக்கு மருமகளாகப் போன கதை. நாளடைவிலேயே பணத் தகராறாக உருவெடுத்து விரிசல் கண்டு, ஒட்டாமல் போன சமயம், சுமா அடுத்தடுத்து மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயான கதை, பின் கணவனையும் சேர்த்து அவர்கள் போக்கு தாக்குப் பிடிக்காமல் போன சமயம் பிரிந்த, இன்று தனித்து வாழும் சோகம்...

''பிறகு உங்கள் கணவரை சந்திக்கவே யில்லையா...''

''ம்... சந்தித்தேன். பேசவில்லை. பேங்க் வாசலில் அவரைப் பார்த்தேன்.

''உனக்குப் புரியாது... பெற்றவர்கள் செல்வத்தை அளிக்கவில்லை. துணிவை அளித்து வளர்த்தனர். வாழ்க்கையில் தன்மானம் மிகவும் பெரிது. அதை எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் இழக்கக் கூடாது. ஆனால்...''

நான் மௌனமாக அவள் கண்களை ஆராய்ந்தேன்.

''அவர் நினைவு வரும் போது என் தன்மானம் தவிடு பொடியாகி விடு கிறது...''

அன்று மாலை பொடி நடையாக அவர் கள் வீட்டுக்குச் சென்ற போதுதான் அந்த மோட்டார் சைக்கிளைப் பார்த்தேன். யாராக இருக்கும்... இதுவரை நான் அறிந்த அளவில் சுமா வெளியில் உறவினர் வீடு என்றோ வேறு இடங்களுக்கோ சென்றதுமில்லை, மற்ற யாரும் அவர்கள் வீடு தேடி வந்ததுமில்லை.

சரி, திரும்பி விடலாம் என்று நான் நினைத்த போது, சுமா பின்தொடர தாடிக்காரன் ஒருவன் வந்தான்.

சுமாவின் கண்களில் தொலைந்து விட்ட தாக நான் நினைத்துக் கொண்டிருந்த ஒரு 'பளிச்' தெரிய, நான் புரிந்துக் கொண்டேன் வந்தது யாரென்று...

நான் ஒதுங்கி, அவன் போனபின் உள்ளே நுழைந்தேன்.

''இவர்தான் அவர்...''

''புரிந்தது சுமா'' என் குரலின் காரம் அவளுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்திருக்க வேண்டும். பேச்சை மாற்ற எண்ணி,

''இரு சூடாக வடை, டீ தருகிறேன்'' என்று எழுந்தும், நான் பிடிகொடுக்க வில்லை...





முதல் நாள் மீதமான அடை மாவை மறுநாளும் செய்தால் போர் அடிக்கும். மாறுதலாக அதை இட்லித் தட்டில் வைத்து அரிந்து வேக வைத்த கொத்தவரங்காயுடன் சேர்த்து உசிலி செய்தால் பிரமாதமாக இருக்கும். புதுமையும் கூட.

— மீனாட்சி.



தேங்காய்த் துவையலுக்குத் தேவையான சாமான்களைத் தாளித்தெடுக்கும் போது சிறிது தனியாவையும் சேர்த்து வறுத்து அரைத்தால் துவையல் மணமாக இருக்கும்.

— மீனாட்சி.



ஆண்டவன் ஆடையை அளிக்கவில்லை. ஆனால் நூற்பதற்குப் பஞ்சு கொடுத்திருக்கிறார்.

— ஜெர்மனி.

எல்லோருடைய இடத்தையும் தாய் வகிக்க முடியும். ஆனால் தாயின் இடத்தை யாராலும் வகிக்க முடியாது.

— மெர்சாப்.

— இந்த இதழில் இடம்பெற்றுள்ள பொன்மொழிகள் ஏ. கே. செட்டியாரின் கொய்த மலர்கள் புத்தகத்திலிருந்து திரட்டியவை.

"இப்போது அந்த ஆளுக்கு என்ன வேண்டுமாம்?"

"நானும் அப்படித்தான் வைராக்கியமாக இருந்தேன் மாலா. வைராக்கியத்தினால் நாம் சிலவற்றை அடைகிறோம். அதே சமயம் பலவற்றை இழக்கிறோம்."

நான் என் முகத்தைத் திருப்பவில்லை.

"அவருக்கு பிஸினஸில் பணமுடை. ரொம்பவும்... நாளைக்குள் அவசரமாக ஏதோ பெரிய அளவில் பணம் அடைக்க வேண்டுமாம். அதே சமயம் கடைசி தங்கைக்குக் கல்யாணம் நிச்சயமாகி இருக்காம். மனசு கேட்கவில்லை. கையிலிருந்ததைக் கொடுத்து விட்டேன். வளையல்களையும் கொடுத்தேன்."

எனக்கு எரிச்சல்...

"மற்ற சமயங்களில், எட்டிக் கூடப் பார்க்காத மனிதர்..."

"இது என்னுடைய அடுத்த அத்யாயத்தின் முதல் பக்கமாகவும் இருக்கலாம்... நான் சமாளித்து வாழ்ந்து விடுவேன்..."

"எப்படி..."

"எப்படியோ... எப்படியோ... இப்படி..."

சுமா சிரித்தவண்ணம் எழுந்தாள். அந்த அவளது உறுதி எத்தனையோ பாடங்களுள் முதல் பாடம் ஏணியின் முதல் படி...

எப்படியோ முயன்று, சுமா பல விஷயங்களில் வெற்றி கண்டது மிகவும் ஆச்சரியம்.

பத்மா திருமணத்துக்குப் பிறகு அந்த அத்வானமான இடம் சுற்றிலுமுள்ள பெண்களிடையே சுமா பிரபலமானாள்.

அம்மா சொல்லி மற்றவர்களும் ஒரு ஆபத்து சம்பத்துக்கு சுமாவின் உதவியை நாட சுமாவுக்கு அது பண விஷயத்திலும் அனுகூலமாயிற்று. அத்துடன் பல உற்சாகமும் பிறந்தது.

சோம்பேறிக்கு உயிர் வாழ உரிமை இல்லை. உயிர் வாழ உரிமை கிட்டினாலும் மணம் செய்ய உரிமை கிடையவே கிடையாது.

— ஜார்ஜ் எலியட்.



ஷாம்பூ குளியல்

கூந்தலைச் சுத்தம் செய்யவா, கூந்தலை வெளுக்கச் செய்யவா?

மெலனின் கூந்தலில் இயற்கையாக உள்ள கறுப்பு நிற அணுப்பொருள்.

கெமிக்கல் ஷாம்பூக்களை அடிக்கடி உபயோகிப்பதால் மெலனின் அழிந்து, கூந்தல் வெளுத்து, உயிரற்றுப் போக வாய்ப்பு உள்ளது.

கிரௌன் மூலிகை ஷாம்பூ, இதில் உள்ள மூலிகைச் சத்துக்கள் மெலனின் அழிந்து விடாமல் பாதுகாக்கின்றன. இதனால் உங்கள் கூந்தல் கெடாமல் எப்போதும் புதுமைப் பொலிவுடன் திகழ்கிறது.



• செம்பருத்தி

[redacted]

அவருக்கு என்னை முதல் சந்திப்பிலேயே பிடித்து—விட்டதாகச் சொல்லி, விரைவிலேயே மணம் முடித்து அழைத்துக் கொண்டு விட்டார். எனக்கு யாருமே யோசித்துப் பார்க்கவே இடம் தரவில்லை. கை கொடுக்கும் நேர கால பிரமாணம் போல், மணம் ஆகி அவருடன் கிளம்பும் சமயம், சுமாவிடம் பிரத்யேகமாக சொல்லிக் கொள்ள ஓடினேன்.

சுமா பிரிவை எண்ணி வருந்தினாலும், "வாழ்க்கை அழகானது. பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்ந்தால் எல்லாக் கஷ்டங்களுக்கும் நடுவில் ஒரு பூங்கா, பூ மலர்வது போல் தெரியும்" எனக் கூறிய போது.

"புரிகிறது சுமா. அந்த பூ என்றோ என் மனதுக்குள் மலர்ந்து விட்டது" என விடை பெற்றேன்.

அந்தக் கண்களை என்னால் மறக்க முடியவில்லை. 'எப்படியாவது...' எனும் அந்தத் தீவிரமான, அடக்கமான துணிவையும் நினைத்துப் பார்க்காமல் இருக்க இயலவில்லை.

பெங்களூரில் வந்து இறங்கி ஒரு மாதம் வீட்டைக் கவனித்து, ஊரைச் சுற்றி, என்னைக் கவனித்து, அவரை அறிந்து வாழப் பழகும் சமயம், அன்று, அலுவலகம் முடிந்து வந்த அவர் அந்த அதிர்ச்சியான விஷயத்தைச் சொன்னார்.

அதிகப்படி ஆள் குறைப்பில் அவரது வேலை போய் விட்டது. நான் அதிர்ச்சியைக் காட்டிக் கொள்ளவில்லை. ஆனால் அழுகை தானாக வந்தது.

அவர் பயந்து போனார்.

"மாலா... அழாதேயேன்.."

"எனக்கு ஒன்றுமில்லை."

"இனி..."

"எப்படியாவது சமாளிப்போம்..."

"நீ வேண்டுமானால்..."

"அந்தப் பேச்சே வேண்டாம். நாம் சமாளிப்போம். இந்தாருங்கள்..." நான் பெட்டியைத் திறந்து அந்தக் கவரை எடுத்து அவரிடம் கொடுத்தேன்.

"ஒரு அவசரத்துக்கு இருக்கட்டும் என்று இதைத் தனியாக எடுத்து வைத்தேன். நாளை முதல் வேறு வேலை தேடலாம். கிடைக்காமல் போகாது. நானும் என் பங்குக்குப் பார்க்கிறேன்."

"மாலா..." அவர் புதுத் தைரியத்துடன் என் கைகளைப் பற்றினார்.

"இந்த ஒரு மாதத்தில் புரிந்து கொண்டதை விட, இந்த ஒரு நிமிடத்தில் உன்னை நான் நன்கு புரிந்து கொண்டேன். என மனோ தைரியம் எனக்கு மறுபடியும் கிடைத்து விட்டது..."

நான் சந்தோஷத்துடன் தலைதாழ்த்தினேன்.

சுமா அன்று சொன்னாளே...

"ஒவ்வொரு கஷ்டத்துக்கு நடுவிலும் ஒரு பூங்காவே மலரும்" என்று. அந்தப் பூங்காவின் நடுவில் நான் மலர்ச்சியுடன் நிற்பது தெரிந்தது.

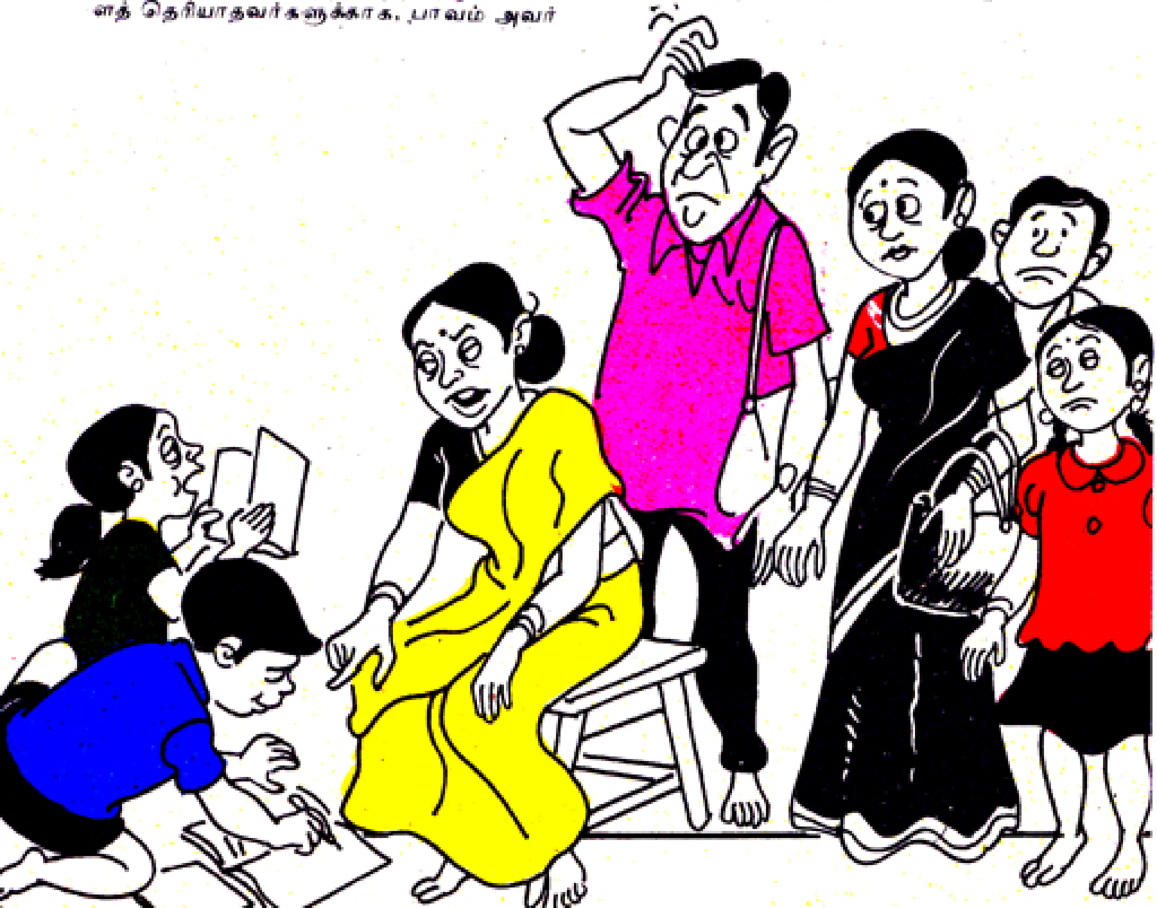
தானுண்டு தன் வேலையுண்டு...

எதிலும் அவசரம், எல்லா இடங்களிலும் அவசரம். காலம் இருக்கின்ற இருப்பில் ஒருவரையொருவர் சந்தித்து மணிக்கணக்கில் பேசவோ, பொழுதுபோக்கவோ, வெளியில் சேர்ந்து சென்று மாலைப் பொழுதுகளை ஜாலியாகக் கழிக்கவோ ஏது நேரம்?

வேலைக்குச் சென்று திரும்பும் பெண்களுக்கு வீட்டில் விருந்தினரைக் கண்டால் சந்தோஷமா வரும்? ஆனாலும் தம்மால் இயன்ற அளவு உபசரிக்கும் பலர் இருக்கின்றார்கள். ''விருந்தோம்பல்'' பாரத நாட்டின் பாரம்பரியமல்லவா? அந்த இரத்தம் இன்னும் நம் உடம்பிலிருந்து வற்றவில்லை தான்.

விருந்தினர் வந்தால் பிடிக்காதவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களை விட்டு விடுவோம். விருந்தினர் வந்தால் நடந்து கொள்ளத் தெரியாதவர்களுக்காக. பாவம் அவர்களே அறியாமல் அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்திற்காக இதை எழுதுகிறேன்.

பிறருக்கு உதவும் பண்பும், மரியாதையும், தெய்வ பக்தியும் உடைய ஒரு பெண்மணி. எனக்குத் தெரிந்த அவரிடம் உள்ள குறைபாடு வீட்டுக்கு விருந்தினர் யார் சென்றாலும் உறவினரோ, நண்பரோ வாய் நிறைய வாருங்கள் என்று அழைக்கத் தெரியாது. ஏதாவது வேலையாக, சமைப்பதிலோ, துணி துவைப்பதிலோ மும்முரமாக இருந்தால் எத்தனை நேரமானாலும் அந்த வேலையை முடித்து விட்டுத்தான் வருவார். வந்த பிறகும் எப்போது வந்தீர்கள், வீட்டில் சுகமா? என்றெல்லாம் பேச வராது. காப்பி, டிபனை மட்டும் கொண்டு வந்து கரெக்டாக வைத்து விட்டுப் போவார். காசு கொடுத்தால் ஹோட்டல் சர்வர் கூட முகமலர்ச்சியுடன் (டிப்ஸ் கிடைக்குமே!)



"என்ன, என் கடைக்கு ஏதேனும் நஷ்டம் வந்தால் அதற்கு ஈடு நீங்கள் செய்வீர்கள் என்று கூறுகிறீர்கள்?"





"ஆமாம்! பெரிதோ சிறிதோ உங்கள் விலைமதிப்புள்ள பொருட்களுக்கு தீங்கு நேரும் போது அதற்கு ஈடாக ரொக்க பணமளிக்க நாங்கள் இருக்கிறோம் நாங்கள்தான்-ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ்."

கேடு காலம் தலைவத் தட்டிக் கொண்டா வரும். கடையில் திருட்டு சம்பவித்தால் அல்லது தீயினால் எல்லாம் கருகினால் அல்லது உங்கள் கால்நடைகள் வெள்ளநோயிற்கு இரையாகி விட்டால் உங்களிடம் ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிஸி இருக்குமேயானால் ஈடாக ரொக்கப் பணத்தைப் பெற்று இத்தீங்கிலிருந்து ஏற்படும் சேதத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்பொரேஷன் ஆஃப் இந்தியா (ஜி ஐ ஸி)

கிராமப்புற நன்மைக்கென இவர்களின் 20க்கும் மேற்பட்ட பாலிஸிகள் இவற்றை மிகக் குறைந்த பிரிமியத்தில் பெறலாம். உங்கள் விலைமதிப்புள்ள எல்லா பொருட்களையும் சிறிதோ, பெரிதோ முழுக்க இழந்து விடாமல் பாதுகாக்கலாம். அவை உங்கள் வாழ்க்கைத் தொழிலான பண்ணைக் கால்நடைகள், கடைகளின் அல்லது கோழிப்பண்ணை ஆகட்டும் அல்லது உங்கள் சொத்து, வீடு, பம்ப்செட், சைக்கிளாகட்டும், உங்களுக்கு எதிர்பாராத நஷ்டம் வரும்பொழுது அதிருஷ்டத் திறந்த பரிகாரம் பெற்று புது நம்பிக்கையைத் தொடங்குங்கள்.

ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸை உங்கள் நல்ல நண்பராக கருதுங்கள்.

முழு விவரங்கள் மற்றும் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிஸி எடுப்பதற்கு எங்கள் நான்கு துணை கம்பெனியின் ஏதாவதொரு உள்ளூர் கிளையை நாடி ரொக்க பாதுகாப்பைப் பெறுவீர்! வளமான வருங்காலத்தை உருவாக்குவீர்!

ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்பொரேஷன் ஆஃப் இந்தியா

ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ்

கேடு வந்த போதே எங்கள் நினைவு வரும் அங்கே

நேஷனல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட் | நியூ இந்தியா அஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட் | ஓரியன்டல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட் | யுனைடெட் இந்தியா இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்



சென்னை தி. நகரிலுள்ள ஜோதி மாதர் சங்கம் தனது பன்னிரண்டாவது ஆண்டு விழாவைச் சமீபத்தில் கொண்டாடியது. ராஜம் பத்திரிகை இணை ஆசிரியர் திருமதி சந்திரா ராஜசேகர் விழாவிற்குத் தலைமை தாங்கினார். திருமணமான ஏழைப் பெண்ணிற்கு உதவி செய்தல் உள்பட பல்வேறு நலப் பணிகளை அன்று இம்மாதர் சங்கப் பெண்கள் செய்தனர்.

பரிமாறி மகிழ்விப்பாரே!

ஏதோ இவர்கள் வீட்டுக் 'காப்பி'க்காக வந்தது போல நடந்து கொள்வார். நாம் வருவது பிடிக்கவில்லையோ என்று புதியவர்கள் நினைக்கும்படி நடந்து கொள்வார். அவரை நன்கு அறிந்த எனக்கு மனப் வேதனைப்படும். ''யாருடைய விஷயத்திலும் அநாவசியமாகத் தலையிடக் கூடாது. நம்மால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்ய வேண்டும். முடியாவிட்டால் பேசாமல் இருக்க வேண்டும்'' என்று அவர் பெற்றோர் அறிவுரை கூறியதைக் கொஞ்சம் அளவுக்கு அதிகமாகவே பின்பற்றுகிறார் என்றுதான் தோன்றுகிறது.

வேறொரு நண்பர். நல்ல இனிமையான குணமுடையவர் அவர். பெற்றோர்களோ, நண்பர்களோ, சகோதரர்களோ யார் வீட்டுக்கு வந்தாலும் அவர் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையை (ஆபீஸ், ஃபைல் பார்ப்பதோ, பூஜையோ, குளித்து டிரஸ் செய்து கொள்வதோ) முடிக்காமல் வெளியே வர மாட்டார். பாவம்! அவர் மனைவி தவிப்பார். வந்திருப்பவர் தவறாக நினைக்கப் போகிறாரே என்று தன் முக்கிய வேலையை (சமையல் செய்தாலும் அடுப்பை அணைத்து விட்டு) தன் கணவர் வந்து வரவேற்றுப் பேசும் வரை அவர்களோடு பேசிக் கொண்டிருப்பார். இப்போதெல்லாம் 'அடி மேல் அடி வைத்தால் அம்மியும் நகருவது' போல அந்த அம்மையார் அடித்து அடித்து (அவரை அல்ல) சொன்னதில், வெளியே வந்து எட்டிப் பார்த்து. ''வாருங்கள், உட்காருங்கள், இதோ வந்து விடுகிறேன்'' என்று சொல்லி விட்டு வேலையை முடித்து வருகிறார். அதில் ரொம்பச் சந்தோஷம் அந்த அம்மையாருக்கு. இதற்குக் காரணம் அவர் வீட்டில் யாரையும் வரவேற்று. பேசி, உபசரிப்பது அவ்வளவாகப் பழக்கமில்லையாம். கேட்டால் 'தானுண்டு. தன் வேலையுண்டு' என்று இருப்பதுதான் நல்லது என்ற போதனைதான் அவருடைய பெற்றோரின் 'தாரக மந்திரமாக' இருந்து வந்திருக்கிறது. அவருக்கு வாய்த்த மனைவியோ பெரிய குடும்பத்திலிருந்து வந்தவர். எப்போது பார்த்தாலும் விருந்தினர் வருவதும், போவதும், தங்குவதும் அவர்கள் வீட்டுப் பழக்கம். இவரைப் போய் தானுண்டு தன் வேலையுண்டு என்று இரு என்றால் எப்படி இருப்பார்? சிறிது சிறிதாகக் கணவரை மாற்றி வருகிறார். நல்லதை யார் சொன்னாலும் ஏற்று மாறுவதில் தவறென்ன?

மற்றொரு பெண்மணி மாலை நான்கு மணிக்கு மேல் போனால் விருந்தினரைத் திரும்பிக் கூடப் பார்க்க மாட்டார். காரணம் குழந்தைகளை அவ்வளவு சிரத்தையாக கவனிக்கிறாராம்! அவர்களை டிரஸ்ஸை மாற்ற வைத்து. டிபன் கொடுத்து. முகம் கழுவி விட்டுப் பாடங்களைக் கேட்டறிந்து உடனே எழுதவைப்ப



இல் குறியாக இருப்பார். தேர்வு சமயத்தில் போய் விட்டால் அவ்வளவுதான். பக்கத்தில் போய் நின்றால் கூட, ஊஹூம் திரும்ப மாட்டாரே! விஷயம் தெரிந்தவர்கள் தேர்வு சமயம் நிச்சயம் போக மாட்டார்கள்.

உறவினரோ, நண்பரோ, அட! தெரியாதவர்களோ, விரோதிகளோ ஆனாலும் நம் வீட்டு வாசல்படி ஏறி வந்தால் வாய் நிறைய 'வா' என்றழைத்து, முகம் மலர அமரச் சொல்லி, நலம் விசாரித்துத் தண்ணீர் கொடுத்தால் போதுமே! (தண்ணீரே தட்டுப்பாடு என்ற சமயத்தில் அது கொடுத்தாலே பரம உபசரிப்பாகும் இந்நாளில்) அதுவன்றோ நம் கலாச்சாரம். அயல் நாட்டினர் மயங்கும் போதைச் செயல் அது வல்லவா? பள்ளிப் படிப்பெல்லாம் பிறகுதான். பண்புப் படிப்பு வீட்டிலே தொடங்கும் அன்னை மூலம் என்பது நாம் அறியாததா?

நம்மைப் பார்க்க பஸ் கட்டணமோ, பெட்ரோலோ செலவழித்துக் கொண்டு எங்கிருந்தோ வரும் உறவினர் நிலையை யோசித்துப் பாருங்கள். நம் வீட்டுச் சிற்றுண்டிக்காகவா வருகிறார்கள்? சிலர் பேசியே பொழுதைக் கழித்து (சர்க்கரை போல இனிமையாக) சாப்பிடக் கூட ஒன்றும் தர மாட்டார்கள். ஆனாலும் அவர்கள் உபசரிப்பிற்காகவே நாம் அடிக்கடி போக நினைப்போம்.

பெற்றோர் ஆண், பெண் குழந்தைகளை வித்தியாசமின்றி வளர்ப்பதில் தற்போது அக்கறை காட்டுகிறோம். குழந்தைகளுக்கு விருந்தினர் யார் வந்தாலும் உபசரித்து வணக்கம் கூறி மரியாதை கொடுக்கக் கண்டிப்பாகக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

— **பானுமதி இராமச்சந்திரன்.**



குழந்தைகள் குறிப்பாக படிக்கும் காலங்களில் அவர்களை ஆரோக்கியத் தகுதியோடு வைத்துக் கொள்வது அவசியம். புரதச் சத்துக்களிலேயே தலைசிறந்த பால் புரதம் 20% கொண்டது காம்ப்ளான். அது தவிர, மேலும் கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் போன்ற 22 ஆதார உட்டச்சத்துக்களும் காம்ப்ளானில் உள்ளன — குழந்தைகளின் கூடுதல் போஷாக்கிற்காக. துவங்குங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு காம்ப்ளான் — அன்றாடம் இருவேளை.



23

திட்டமிட்ட விகிதங்களில்

காம்ப்ளான்®

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு.

GX/59/202 TAM

பெண்மணிகள் தெரிந்து கொள்ள

காஞ்சி காமகோடி ஜகத்குரு ஜயேந்திர சரஸ்வதி சங்கராச்சார்யஸ்வாமிகள்

இந்த உலகம் எப்பொழுது, யாரால் படைக்கப்பட்டதென்று இன்னும் நிர்ணயிக்கப்படவில்லை. ஆகவே அநாதி காலந்தொட்டு உலகம் இருந்து வருவதாகச் சொல்கிறார்கள். இந்த மாபெரும் உலகைப் படைப்பதற்கு ஒரு மாபெரும் சக்தி காரணமாக இருந்திருக்க வேண்டும். இதை வைத்துத்தான் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் தம்முடைய சௌந்தர்யலஹரி என்னும் நூலில், "சக்தி இல்லாமல் இந்த உலகில் ஒரு துரும்பைக் கூட அசைப்பதற்குச் சிவன் போன்றவர்களால் கூட முடியாது," என்று கூறுகிறார்.

பராசக்தி லக்ஷ்மி, துர்கா, சரஸ்வதி என்ற பெயர்களோடு மூன்று சக்திகளாக விளங்குகிறாள். அவற்றுள் சரஸ்வதி தேவி பிரம்ம வித்யா ரூபிணியாக எப்பொழுதும் ஒரே வடிவத்தில் விளங்குகிறாள். ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணுவிற்கு எப்படிப் பல அவதாரங்களோ அதுபோல் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியும் பல அவதாரங்கள் எடுத்துள்ளாள். பரமேஸ்வரன் எப்பொழுதும் ஒரே நிலையில் இருக்கிறார். அவதாரங்கள் எடுக்கவில்லை. ஆனால் பார்வதி தக்ஷனுக்குப் பெண்ணாக ஒரு முறையும், ஹிமவானுக்குப் பெண்ணாக ஒரு முறையும் வந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. உலகில் தம்பதிகளுக்கு எடுத்துக்காட்டாகப் பார்வதி — பரமேஸ்வரனையும், லக்ஷ்மி — நாராயணனையும் குறிப்பிடுவார்கள். இதை வைத்துத்தான் நமது வீடுகளிலே திருமணம் நடக்கும் போது, "கௌரீ கல்யாணம் வைபோகமே, சீதா கல்யாணம் வைபோகமே," என்று பாடுவார்கள்.

ஹிந்து மதத்தில் தத்துவ ரீதியாக நிர்குண, நிராதார, அகண்ட, சச்சிதானந்த பரம்பொருள் ஒன்றுதான் என்று சொல்வார்கள் அப்படிப்பட்ட பரம்பொருளை அடைவதற்கும் உலகியல் நடப்பைச் சொல்வதற்கும் உருவ வழிபாட்டையும் அநாதி காலந்தொட்டு ஹிந்து சமயம் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. முருகனைப் பற்றிப் பாடும் போது கூட, "அருவமும், உருவுமாகி, அனாதியாய், பலவாய்,

ஒன்றாய், ப்ரம்மமாய் நின்ற சோதிப் பிழம்பதோர்,
கருணை கூர் முகங்கள் ஆறும்
கருணை கூர் முகங்கள் ஆறும்
கரங்கள் பன்னிரண்டும் கொண்டே
ஒருதிரு முருகன் உதித்தாங்கினன்
உலகம் உய்ய,"

என்று பாடப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாகச் சக்திக்கு உருவம் கிடையாது. சக்தியைத் தாங்கி நிற்பதற்கு ஓர் உருவம் வேண்டும். மின் சக்தி இருக்கிறது. அதற்கு மின் கம்பி (ஒயர்) தேவைப்படுகிறது. அதுபோலத்தான் நம் உடலிலும் நடக்கும் சக்தி, பார்க்கும் சக்தி, கேட்கும் சக்தி, சிந்திக்கும் சக்தி இப்படிப் பல வகையான சக்திகள் உள்ளன. அந்தச் சக்திகளின் வண்ணமும், வடிவமும் என்ன? என்று எந்த விஞ்ஞானியும் இதுவரை கண்டு பிடிக்கவில்லை. ஆனால் அந்தச் சக்திகளுக்கு ஆதாரமான உறுப்புக்கள் உடலில் உள்ளன. அதுபோலத்தான் பராசக்தியின் வடிவத்திற்கும் எந்த விதமான வண்ணமும், பெயரும் கிடையாது. உலக நன்மைக்காக உருவமெடுத்து அருள் பாலித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். இப்படி ஒரு சமயம் தக்ஷனின் புத்திரியாகப் பிறந்து பரமேஸ்வரனை மணந்தாள். அப்பொழுது அவளுக்கு தாக்ஷாயணி என்று பெயர்.

ஒரு சமயம் தக்ஷன் பெரிய வேள்வி செய்

தான். அந்த வேள்வியைக் காணத் தான் வேண்டுமெனப் பரமேஸ்வரியிடம் அனுமதி கேட்டாள். பரமேஸ்வரன் அந்த நேரத்தில் தியானத்தினால் ஆலோசித்து.

"இந்த வேள்வியில் என்னுடைய



அம்சமாக உள்ள ருத்திரனுக்கு ஹவிர் பாகம் இல்லாமல் இந்த யாகம் நடத்த உள்ளனர். ஆகவே, என்னை அவமதிப்பதற்காகவே இந்த யாகம் நடத்தப்படுவதால் நீ செல்ல வேண்டாம்," என்று சொல்கிறார். 'அப்பொழுது தன்னுடைய தகப்பனாரையும், அங்கு வர இருக்கும் உறவினர்களின் கூட்டத்தையும் காணும் ஆர்வம் மேலிட்டதினால் பரமேஸ்வரனுடைய சொல்லுக்கு மறுப்பாக, தன்னுடைய தகப்பனார் செய்யும் வேள்வியின் பொருட்டு வரும் அனைவரையும் பார்க்க வேண்டுமென்று வற்புறுத்தி விட்டு அனுமதியை எதிர்பார்க்காமல் பிறந்த வீட்டுப் பாசத்தின் மேல் தகப்பனார் வீட்டிற்குச் செல்கிறாள். தக்ஷன் வேள்விக்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து வேள்வியைத் தொடங்குகிறான்.

தாக்ஷாயணியை எவரும் விசேஷமாகக் கவனிக்கவில்லை, வேள்வியில் ரிஷிகளெல்லாம் பரமேஸ்வரனுக்குச் சமமான ருத்திர

னுக்கு ஹவிர்பாகம் கொடுக்க வேண்டும் என்று தக்ஷனிடம் சொன்னதற்கு, தக்ஷன் அகங்காரத்துடன், "என்னுடைய மாப்பிள்ளை பரமேஸ்வரன் இந்த வேள்விக்கு வந்திருக்க வேண்டும். அகங்காரத்துடன் இருக்கும் பரமேஸ்வரனுக்குச் சமமான ருத்திரனுக்கு இங்கு ஹவிர்பாகம் கிடையாது." என்று சொல்லிப் பரமேஸ்வரனை மேலும் பல வகையில் நிந்தனை செய்கிறார்.

அந்தப் பரமேஸ்வரனின் நிந்தனை வார்த்தைகளைக் கேட்ட தாக்ஷாயணி காது கொடுத்துக் கேட்க முடியாமல் தக்ஷன் செய்த வேள்வியிலேயே தன்னுடைய உடலை மாய்த்துக் கொண்டு விட்டாள். அப்பொழுது பரமேஸ்வரனுக்கு விவரம் தெரிந்து, வீரபத்திரர் தோன்றி தக்ஷனுக்கும் தகுந்த சிக்ஷை அளித்ததாக வரலாறு. இந்தக் கதையிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய உண்மைகள்.

1. பதி சொல்லைத் தட்டாமல் நடக்க வேண்டும்.

2. பதியைப் பற்றி நம் காதில் விழும்படி குறை கூறினாலோ, நிந்தனை செய்தாலோ, அதைப் பொறுத்துக் கொண்டு அங்கேயே இருக்கக்கூடாது. வேறு இடத்திற்கு ஒதுங்கிப் போய்விட வேண்டும்.

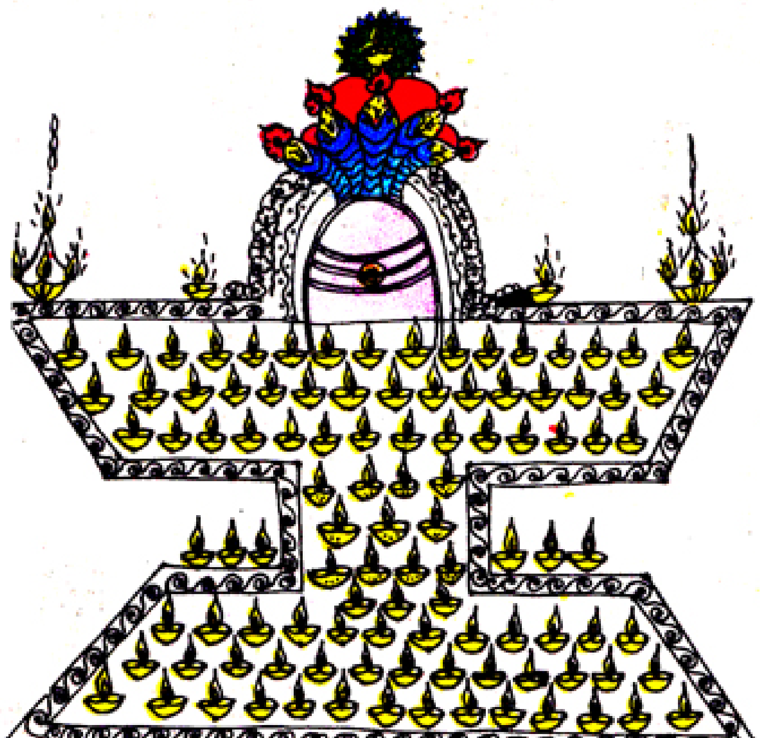
3. காளிதாசன் என்னும் பெரிய கவி

தாக்ஷாயணியானவள் பரமேஸ்வரனின் நிந்தனையைக் கேட்டு நெருப்பில் விழுந்த நிலையை "சதி" என்ற சொல்லை உபயோகப்படுத்துகிறார். தற்காலத்தில் கணவன் இறந்த பிறகு உடன்கட்டை ஏறுவதை சதி என்று சொல்லிவிவாதத்திற்குக் கொண்டு வந்துள்ளனர். உண்மையான குடும்பப் பெண்ணானவள் தன்னுடைய பதியின் மீது எந்தவித அவச்சொல் ஏற்பட்டாலும் அதைக் காது கொடுத்துக் கேட்கக் கூடாது என்பதுதான் நிலை. குடும்பப் பெண் கணவனிடம் எப்படியிருக்க வேண்டுமென்று நீதி நூல் கூறுகிறது.

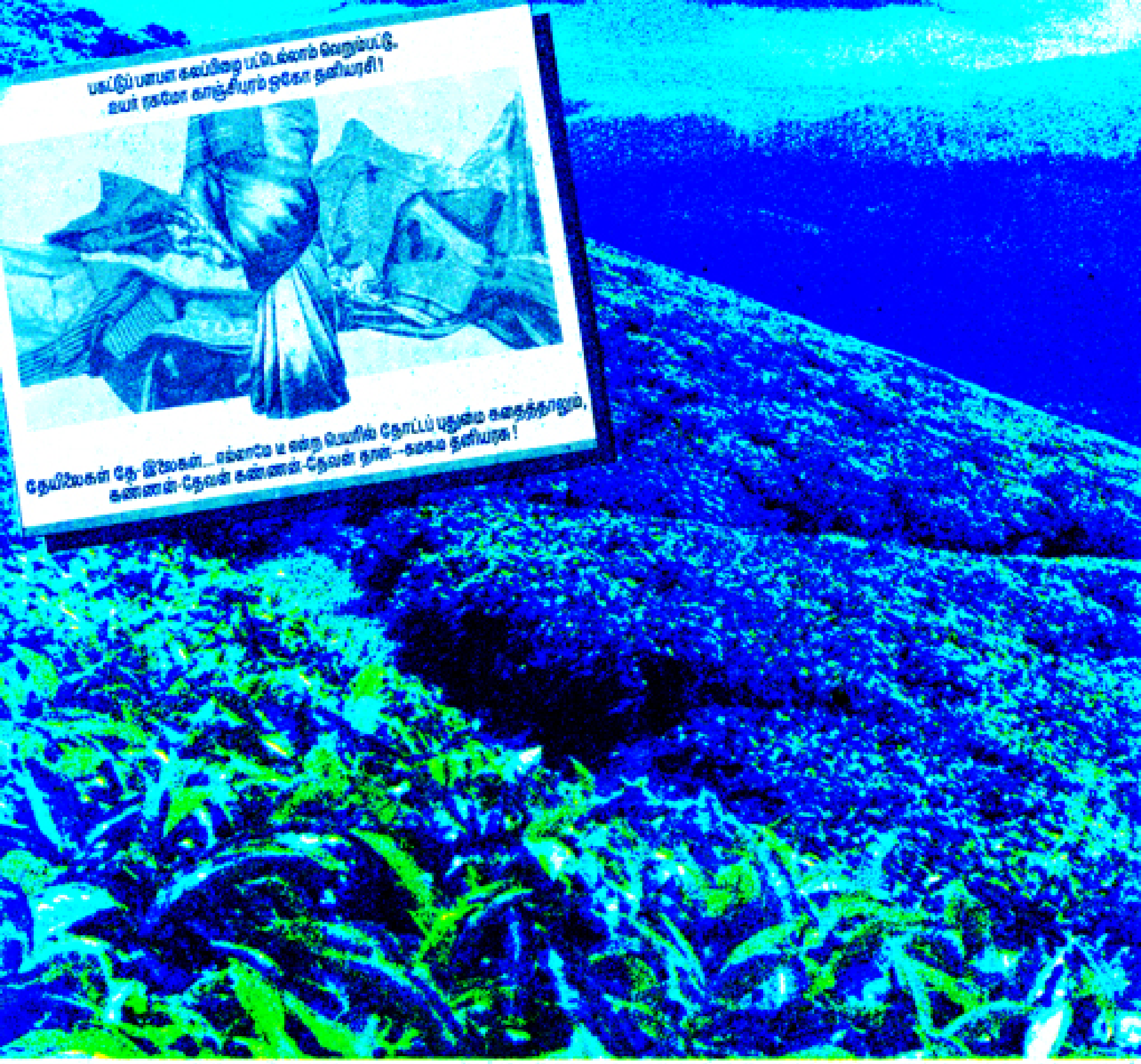
"கார்யேஷு தாஸீ கரணேஷு மந்த்ரீ
ரூபேஷு லக்ஷ்மீ க்ஷமயா தரித்ரீ
ஸ்நேஹே ச மாதா சயனே து வேஸ்யா
ஷட்தர்ம யுக்தா குலதர்ம பத்னீ"

பணிவிடை செய்வதில் வேலைக்காரியாகவும், ஆலோசனை கூறுவதில் அமைச்சராகவும், அழகில் லக்ஷ்மியாகவும், பொறுமையில் பூமாதேவியாகவும், பள்ளியறையில் வேசியாகவும், விளங்குபவளே குலப் பெண்ணாவாள்.

இப்படி உலகில் குடும்பப் பெண் கணவனோடு இரு சரீரங்களுடன் ஒரு மனத்துடன் வாழ வேண்டும்.



— ப. அகிலா தேவி.



கண்ணன் தேவன் தோட்டப் பண்ணைகளின் உயர்வே தனி!

தென் இந்தியாவில் உள்ள கண்ணன் தேவன் மலைகளுக்கென்றே
வாய்த்திட்ட வளமசிமை——இயற்கை மூலநிதிகளின் இணையிலாப் பொருத்தத்தில் விளையும்
ஒப்பில்லா மணிக் கொழுந்துத் தேயிலை. அதற்கே உரிய உயர் வீரியம்,
செல்வ நறுமணம்——அவை அப்படியே தோட்டப் பண்ணையில் உடனடியாக பேக் செய்யப்பட்டு
விருக்கெனப் பதினேற்தே நாட்களுக்குள் சேர்ப்பிக்கப்படுகின்றன உங்களிடம்——
பசுமை மாறுத அதே புத்தம் புதுமணப் பொதிவோடு, டாட்டா தர
மேம்பாட்டு ஸீல் முத்திரையோடு.

'தோட்டப் புதுமைக் கதை' பேசும் இத் தேயிலை மாய உலகில் தென்றல்
புதுமை கமழுவது டாட்டாவின் கண்ணன்—தேவன் ஒன்றே.



கண்ணன் தேவன் டீ

இயற்கை செய்திட்ட கலவை. டாட்டா செய்திட்ட பொதிவு.

டாட்டா டீ லிமிடெட்

TATA PRODUCT

மேற்கத்திய இசைப் பாடல் ஒன்றை முணுமுணுத்தவாறே ஆயில் பெயிண்டிங்கில் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கிறாள் ராஜபுஷ்பம்.

ட்ராம் ஒன்று ஊர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அதில் பிதுங்கி வழியும் கூட்டம். தெருவின் ஒரு மூலையில் குழாய் ஒன்றிலிருந்து கங்கை நீர் கொட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. காரசாரமாக எதையோ விவாதித்தபடி மெதுவாக நடக்கும் மக்கள்'.

ராஜபுஷ்பத்தின் கைவண்ணத்தில் கல்கத்தாவின் ஒரு பகுதி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உருவாகிறது. அந்த ஓவியத்தைப் பாசம் பொங்கப் பார்க்கிறாள் அவள். பிறந்து, வளர்ந்து, பின் கல்யாணமாகிச் சென்னைக்கு வரும்வரை வசித்த இடமாயிற்றே.

பிறந்த இடத்தை விட்டுத் தொலைதூரத்தில் வசிக்க வேண்டியிருக்கிறதே தவிர மற்றபடி எனக்கு என்ன குறை என்று தன்னையே சமாதானப்படுத்திக் கொள்கிறாள். 'மினரு எஸ்டேட்டின் அதிபதி அவள் கணவன். இரண்டு மணியான பெண்கள். என்ன கொஞ்சம் வாய்த் துடுக்கு அவர்களுக்கு அதிகம். அவ்வளவுதானே? யோசித்துக் கொண்டே இருக்கும் போது தன் தலை லேசாக வலிப்பது' போல் உணர்கிறாள். கடந்த ஒரு மாதமாகத்தான் இந்த வலி. அந்த அமுதா சொன்னதைக் கேட்டதனால்தான் இப்படி ஆகி விட்டது.

போன மாதம் கூடத்தில் ஒரு பெரிய மூங்கில் கூடையைப் பார்த்ததும் அவள் கணவன் ஜார்ஜ் ''என்ன இது நடுக் கூடத்தில்?'' என்று கேட்க, ''நான் இன்னக்கி எண்ணெய்க் குளியல் செய்யப் போறேனில்லையா, என் தலையில் சரம் ஒட்ட போவதற்காக அமுதா ஒரு வழி சொல்லிக் கொடுத்தா' என்ற ராஜபுஷ்பத்திடம் அதற்கு மேல் விளக்கம் எதுவும் கேட்காமல் ''எதையோ செய்'' என்றபடி சென்று விட்டான்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து விட்டு வந்தவுடன் ஒரு மண் பானையில் தணலைப் போட்டு அதில் சாம்பிராணியை நிறையப் போடுகிறாள். பிறகு அந்த மண் பானையின் மேல் இந்தப் பெரிய மூங்கில் கூடையை வைத்து, அந்தக் கூடையின் மேல் தன் கூந்தலை விரித்துக் கொள்ள, சாம்பிராணிப் புகை கூந்தலில் சீராகப் பரவுகிறது. அப்போதைக்குச் சுகமாக உணரும் ராஜபுஷ்பத்திற்கு, அதற்குச் சில நாட்கள் கழித்துத் தலைவலி ஆரம்பமாகிறது.

''அப்போது ஆரம்பித்த தலைவலி இப்போது தொடர்ந்து வருகின்றது'' என்று ராஜபுஷ்பம் எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் போது, அவளது அடுத்த தலைவலி ஆரம்பமாகிறது — ரோஸி வந்து கொண்டிருக்கிறாள்!

எதற்காக இந்த ரோஸ் காலிங் பெல்லை அடிக்க வேண்டும் அல்லது கதவைத் தட்டி அனுமதி பெற்றுக் கொண்டு வர வேண்டும் என்ற அடிப்படை நாகரிகம் கூட இல்லாமல் நேரே உள்ளே வர வேண்டும்? ராஜபுஷ்பத்திற்கு எரிச்சல் வருகிறது.

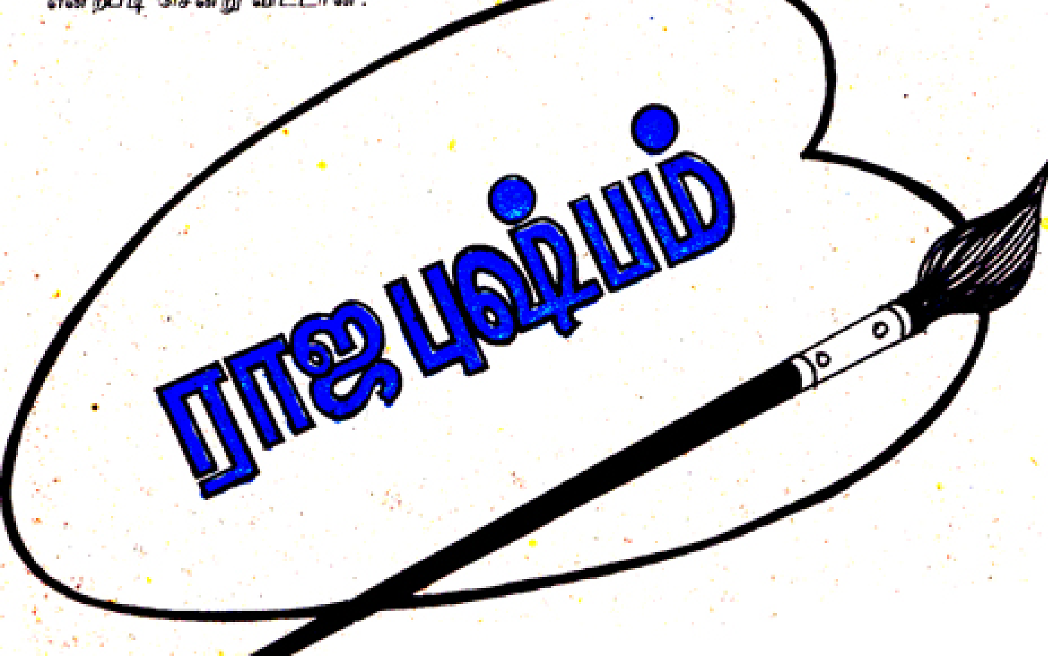
''ராஜபுஷ்பம், உன்கிட்டே நான் சில விஷயங்களைப் பேசணும்.''

இவள் என்ன பேசப் போகிறாளென்று தனக்குத் தெரியாதா? ராஜபுஷ்பத்திற்குக் கோபம் கொப்பளிக்கிறது.

''உன் கணவர் உன்னிடம் பிரியமா இருக்கிறாரா?''

இதிலென்ன சந்தேகம் என்ற முகபாவனையுடன் தன் தலையை மேலும் கீழுமாய் பலமாக ஆட்டுகிறாள் ராஜபுஷ்பம்.

''அப்படியா? நீ அவருக்குச் செய்யுற துரோகம் அவருக்குத் தெரியற வரை அவர் உன்னிடம் பிரியமாத்தான் இருப்பார்.''





தன்னைச் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் தன் கற்பை ரோஸி சந்தேகப்படுவது அவளுக்குக் கொஞ்சம் கூடப் பிடிக்கவில்லை. ஆனால் அதே சமயம் அவளை ''வெளியே போ'' என்று துரத்த முடியாமல் தன்னைத் தடுப்பது எது என்றும் அவளுக்குத் தெரியவில்லை.

ரோஸி மேலும் கடுமையான வார்த்தைகளைப் பேசுகிறாள். ''பின்னே என்ன, நீ பீட்டரைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் அளவுக்கு அதிகமாக சிரிப்பதின் அர்த்தம் என்ன? வில்லியம்ஸின் பிறந்த நாளன்று எதற்காக அவனுக்குப் பூச்செண்டு கொடுத்தாய்?''

''ரோஸி. வாயை மூடு. அவர்கள் என் நண்பர்கள் அவ்வளவுதான். ஜார்ஜூக்கு என்னைப் பற்றிப் புரியும். எனக்கு அது போதும்.''

பேசிக்கொண்டிருக்கும்போதே, வாசல் காம்பௌண்டின் அருகில் தன் சின்னப் பெண் லில்லி வருவது தெரிகிறது. ஐயையோ அவள் இந்த வம்புக்காரியான ரோஸியைச் சந்தித்து விட்டால் அது விபரீதமாகி விடுமே. என்ன செய்வது? யோசித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே நல்லவேளையாக ரோஸி அருகில் இருக்கும் அறைக்குள் போய் மறைந்து கொள்கிறாள்.

ஒரு பாடலைப் பாடிக் கொண்டே வந்த லில்லி தன் அம்மாவைப் பார்த்ததும் ஒரு நிமிடம் நிற்கிறாள். 'வர வர இந்த அம்மாவின் நடவடிக்கையே பிடிக்கவில்லை' அருகில் இருந்த அறைக்குள் போகிறாள்.

'ஐயையோ. அந்த ரோஸி இருக்கும் அறைக்குள் போய் கதவைச் சாத்திக்கொள்கிறாளே, அந்த ரோஸி தன்னைப் பற்றி இவளிடம் இல்லாதது பொல்லாததை எல்லாம் சொன்னால் என்ன செய்வது?' கதவைப் படபடவென்று தட்டுகிறாள். கொஞ்ச நேரம் கழித்து கதவைத் திறந்த லில்லி ''என்ன வேணும் மம்மி?'' என்கிறாள் வெறுப்புடன்.

''அந்த ரோஸி உன்னிடம் என்ன சொன்னாள்?''

''யாரு மம்மி ரோஸி?''

''உள்ளே இருக்காளே அவதான்.''

''ஓ ஜீசஸ். மம்மி, ரோஸின்னு யாரும் இல்லை. அது உன் பிரமை அவ்வளவுதான். வாயை மூடிக்கிட்டுப் போ.''

ராஜபுஷ்பம் பரபரவென்று அறைக்குள் நுழைந்து ரோஸியைத் தேடுகிறாள். கட்டிலுக்கடியில், கதவு மூலையில், வார்ட்ரோபுக்குள், பரண்மேல், ஊஹூம். எங்கும் காணோம். ஜன்னல் வழியாகத் தப்பியிருப்பாளோ?

வர வர ரோஸியின் கொட்டம் தாங்க முடியவில்லை. நினைத்தபோதெல்லாம்

வந்து ராஜபுஷ்பத்தின் மனம் வருத்தப்படும்படி எதையாவது பேசிவிட்டுப்போகிறாள். இதன் விளைவாகத் தன் பெண்களிடம் எரிந்து விழுவதும், சூனியத்தைப் பார்ப்பதுமாக அவள் காலம் கழிகிறது.

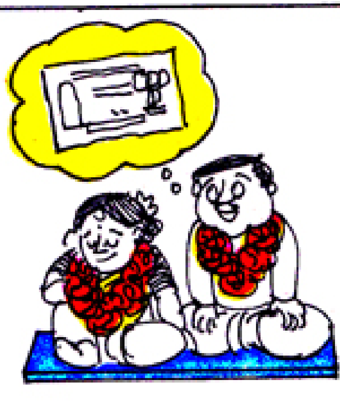
வியாபார மும்முரத்தில் இருந்த ஜார்ஜ் நிலைமையின் தீவிரத்தைச் சற்றுத் தாமதமாக உணர்கிறார். மனநோய் மருத்துவரிடம் காண்பிக்க, ராஜபுஷ்பத்திற்கு வந்திருப்பது மனச்சிதைவு நோய் என்று தெரிய வருகிறது.

இதெல்லாம் நடந்து சுமார் நாலு ஆண்டுகள் இருக்கும். இப்போது, 'ஸ்கார்ஃப்' அமைப்பில் சிகிச்சை பெற்று வருகிறார் ராஜபுஷ்பம். டக்காக ட்ரெஸ் செய்து கொண்டு நுனி நாக்கில் ஆங்கிலம் சகஜமாக விளையாட நாம் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தயங்காமல் பதில் சொல்லும் அவரைப் பார்க்கும்போது அவர் மனநோயாளி என்பதை நம்புவது கடினமாக இருக்கிறது.

ராஜபுஷ்பத்தைப் பற்றிய சில சந்தேகங்களை ஸ்கார்ஃப் அமைப்பின் துணை இயக்குனரான மனநல மருத்துவர் தாரா ஸ்ரீனிவாசன் தீர்த்து வைக்கிறார்.

"ராஜபுஷ்பத்திற்கு மனச் சிதைவு நோய் வந்ததற்கு அவள் அமுதாவின் யோசனையைக் கடைப்பிடித்தது காரணமாக இருக்கக் கூடுமோ?"

"இருக்காது. மனச்சிதைவு என்பது மூளையின் ஒரு பகுதி பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதன் வெளிப்பாடு. அதற்கும், குறிப்பிட்ட முறையில் சாம்பிராணியால் தலையின் ஈரத்தைப் போக்கிக் கொண்டதற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை."



பணத்துக்காகக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளாதே. பணத்தை இலகுவாகக் கடன் வாங்கிக் கொள்ள முடியும்.

— ஸ்காட்லாந்து.

"ரோஸி என்ற பெண் வந்து தன்னைப் பற்றி அவதூறு கூறுவதாக ராஜபுஷ்பம் கற்பனை செய்து கொண்டாரே, ரோஸி என்பது அவரது உள் மனதின் வெளிப்பாடா?"

"அதாவது அந்தப் பீட்டர், வில்லியம்ஸ் போன்றோரின் நெருக்கத்தை ராஜபுஷ்பம் மனத்திற்குள் விரும்பியிருக்கிறாளா என்று கேட்கிறீர்கள். நான் ஏற்கெனவே சொன்னபடி மூளையின் ஒரு பகுதி பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படுவது மனச் சிதைவு நோய். எனவே உள் மனத்தின் வெளிப்பாடுதான் 'குரல்கள்' என்று சொல்ல முடியாது."

நான்கு வருடங்களாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டும் ராஜபுஷ்பம் ஏன் முற்றிலும் குணமடையவில்லை?

மிகவும் ஆரம்ப நிலையில் கவனிக்காதது ஒரு காரணம். நோயின் ஆரம்ப நிலையை ஒப்பிடும்போது அவள் பெரிதும் தேறி விட்டாள் என்றுதான் நான் கருதுகிறேன். என்றாலும் மனச் சிதைவு நோயாளிகளில் சுமார் 10% பேரை குணமாக்க முடிவதில்லை என்பது வருத்தம் தரக்கூடிய உண்மை. எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் தன்னுடைய வயிற்றில் ஏதோ இயந்திரம் ஓடுகிறது என்றும், அது மிகுந்த இரைச்சல் போட்டுக் கொண்டே தன் குடலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அறுத்துக் கொண்டே இருப்பதாகவும் கூறினார். பரிசோதித்ததில் அவருக்கு உடல் கோளாறு எதுவுமில்லை; மனக் கோளாறுதான் என்று புரிந்தது. சிகிச்சை செய்த பிறகு அவர் ஓரளவு குணமடைந்தார். "இப்போதும் என் வயிற்றில் அந்த இயந்திரம் அது பாட்டுக்கு ஓடிக்கிட்டுத்தான் இருக்கு. ஆனா அது என்னைத் தொந்தரவு செய்வதில்லை" என்கிறார். முதலில் இதற்காகக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளாமல் இருந்த அவர் இப்போது கல்யாணம் செய்து கொண்டு சுகமாக இருக்கிறார்.

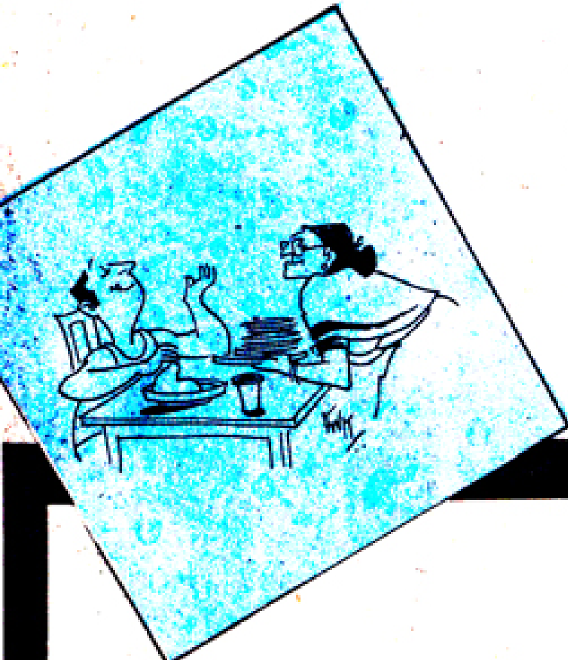
மனச் சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குத் திருமணம் செய்தால் பலன் கிடைக்குமா?

நோய் தீரும் முன் அவர்களுக்குக் கல்யாணம் செய்து வைப்பது தவறு. சில நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை பலனளிக்கவில்லையென்றால் அவர்களைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ள வேண்டாமென்று நாங்களே சொல்வோம். ஏனென்றால் பெரும்பாலும் இந்நோயை மறைத்துத்தான் கல்யாணம் செய்து வைக்கிறார்கள். இது தவறு. மேலும், மனச் சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கணிசமான காலத்துக்குத் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட வேண்டியிருக்கும். பெண்களாயிருந்தால் புகுந்த வீட்டினருக்குத் தெரியாமல் மருந்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதில் கஷ்டம் ஏற்பட்டு, நோய் அதிகமாகலாம்.

— அருண் சரண்யா.

முதுமையிலும் இளமையுடன் இருக்க...

உங்களுக்கு வயதாக வயதாக உடம்பை ஒல்லியாக வைத்துக் கொள்வதில் அதிகச் சிரமம் ஏற்படும். பத்தொன்பது வயதுள்ள ஒருவர் கொஞ்சம் சாப்பாட்டைக் குறைத்து, இரண்டு மூன்று நாள்கள் மாலைகளில் கால்பந்து ஆடினால் உடம்பில் சட்டென்று இரண்டு கிலோ எடை குறைந்துவிடும். ஆனால் நாற்பது வயதுக்காரர் இரண்டு கிலோ எடையைக் குறைப்பதற்கு மிகவும் கஷ்டப்பட வேண்டும்.



பெரும்பாலானவர்களுக்கு வயதாக வயதாக உடல் எடை கூடும். இருபத்தைந்து வயதுக்கு மேல் ஆண்டுக்குச் சராசரியாக அரை கிலோ எடை கூடுகிறது. அந்த மாதிரி கூடுகிற எடையில் பெரும் பகுதி கொழுப்பு தான். ஆகவே இருபத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் தமது எடையைக் குறைக்க முயலுவதை விடுத்துக் கொழுப்பைக் குறைக்க முயலவேண்டும்.

நமக்கு வயதாகும் போது செயல் அளவு குறைகிறது. ஆண்டுதோறும் உடலின் அடிப்படை வளர்சிதை மாற்ற வீதமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைகிறது. எனவே நமது உடல் எடை மாறாமல் பராமரிக்கத் தேவையான கலோரிகளின் எண்ணிக்கையும் குறையும்.

இருபது வயதில் ஒரு மனிதனுக்குத் தினமும் 2500 கலோரிகள் தேவை. முப்பத்தைந்து வயதில் 2000 கலோரிகளும் ஐம்பது வயதில் 1800 கலோரிகளும்தான் தேவைப்படும். அதற்கு மேற்பட்ட கலோரிகளை அளிக்கும் உணவுகளைச் சாப்பிட்டாலும், தேகப்பயிற்சி அல்லது உடல் உழைப்பின் மூலம் அந்தக் கலோரிகளைச் செலவழிக்காமல் போனாலும், உபரியான கலோரிகள் கொழுப்பாக மாறி உடல் எடையைக் கூட்டி விடும்.

இருபது வயதுக்கு மேல் உடலில் கொழுப்புச் சத்து ஏறத் தொடங்குகிறது. இருபது வயதுப் பெண்ணின் உடலில் 26.5 சதவீத எடை கொழுப்பாக இருக்கும். முப்பத்தைந்து வயதில் அது 33 சதவீதமாகவும், ஐம்பது வயதில் 42 சதவீதமாகவும் ஏறி விடுகிறது.

நமக்கு வயதாக வயதாக உயரம் குறைகிறது. முப்பத்தைந்து வயதில் நமது உடம்பில் உற்பத்தியாகிறதை விட அதிகமான எலும்பு இழக்கப்படுகிறது. நாம் குள்ளமாகி விடுகிறதால் குண்டாகத் தெரிகிறோம்.

வயதாக வயதாகத் தேகப்பயிற்சி செய்வதும் கடினமாகிறது. இருபது வயதிலேயே நமது தசைகளின் வலுவும், நெகிழ்திறனும் குறையத் தொடங்கிவிடுகின்றன. நாற்பது வயதில் இருதயத் தசைகளும் நுரையீரல் தசைகளும் வலுவிழக்கத் தொடங்குகின்றன. மூட்டுகளும், தசை நாண்களும் விறைப்படைகின்றன. உடம்பில் காயமேற்படுவது அதிகமாகிறது.

மேலே கூறியவற்றைப் படித்த பிறகு உங்களுக்குக் கவலையேற்பட்டு விட்டதல்லவா? பயப்படாதீர்கள். மேலே சொன்ன சேதங்களைக் கணிசமாகக்

குறைக்க முடியும். உடலை முன்னேற்றக் கூட முடியும். அதற்கு எளிய வழி உடற் பயிற்சியும், சரியான சத்துணவும் ஆகும்.

வேகமாக நடந்தால் ஒரு மணி நேரத்தில் 200 கலோரிகளுக்கு மேல் செலவாகும். ஆனால் உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும், செய்தபிறகு பல மணி நேரங்களுக்கும் வளர்சிதை மாற்ற விதம் அதிகமாயிருக்கும். ஒரு சுறுசுறுப்பான, ஒல்லியான மனிதர், குண்டான, மந்தமான ஒருவரைவிடத் தினமும் 600 கலோரிகள் அதிக ஆற்றலைச் செலவழிக்கிறார்.

உடற்பயிற்சி எலும்புகளின் வலுவைப் பராமரிக்கிறது. இதயம் மற்றும் நுரையீரல்களின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. உடல் நிறத்தையும் தோலின் உறுதியையும் அபிவிருத்தி செய்கிறது. உணவிலுள்ள ஊட்டச்சத்துகளை மேலான வகையில் உட்கவர உதவுகிறது. மூப்படைவதைத் தாமதப்படுத்துகிறது. மூச்சுப் பிடிக்கும் திறனை அதிகப்படுத்துகிறது.

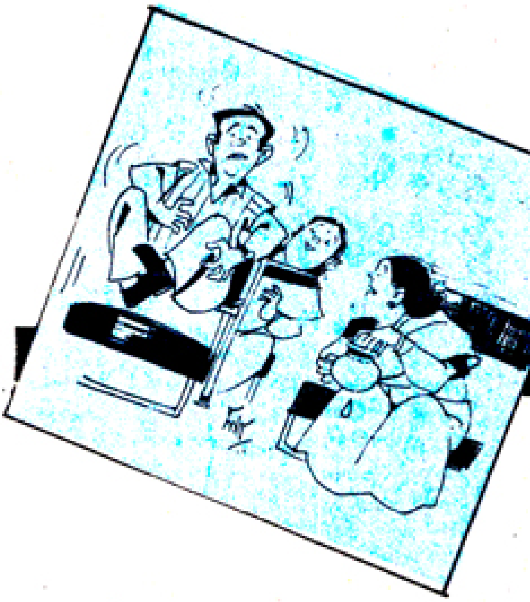
எளிய பயிற்சி:

வேகமாகவும், தொடர்ச்சியாகவும் நடப்பது, நீந்துவது, உடற்பயிற்சிக்கான ஓடாத சைக்கிளை மிதிப்பது அல்லது சும்மா கையையும் காலையும் வேகமாக மேலும் கீழுமாக ஆட்டிக்கொண்டிருப்பது போன்றவையே போதுமான உடற்பயிற்சிகள். மெல்ல ஓடுவதால் தசைகளுக்கும், மூட்டுகளுக்கும் துன்பம் ஏற்படுகிறது. மேற்சொன்ன உடற்பயிற்சியைச் சிறிய அளவில் செய்யத் தொடங்கிப் படிப்படியாக நேரத்தையும் தீவிரத்தையும் உயர்த்திக் கொண்டே போகவேண்டும். கடைசியில் வாரத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு நாள்களுக்கு அரை மணி நேரம் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுமாறு பழகிவிடலாம்.

வயதாக வயதாக நமக்குத் தேவையான கலோரிகளின் எண்ணிக்கை குறைகிறது. உபரியாக உள்ள கலோரிகள் சுலபமாகக் கொழுப்பாக மாறிவிடும். அத்துடன் உணவிலுள்ள ஊட்டச்சத்துகளை முழு அளவில் உடலால் உட்கவரவும் முடியாமல் போகிறது. எனவே ஒரே அளவான உணவை ஒரு இருபது வயது நபரும், ஒரு நாற்பது வயது நபரும் சாப்பிட்டால், நாற்பது வயது நபர் இளைஞனை விட அதிக சதை போடுவார். அத்துடன் அவருக்கு ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறையும் ஏற்படும்.

இதற்கு வழி ஊட்டச்சத்துகள் உபரியாக உள்ள உணவை உட்கொள்ளுவதுதான். நமக்குத் தேவையான கலோரிகளில் 30 சதவீதம் கொழுப்புகளிலிருந்தும், 10 – 15 சதவீதம் புரதத்திலிருந்தும், 45 – 60 சதவீதம் கார்போஹைட்ரேட்டுகளிலிருந்தும் கிடைக்கிற வகையிலான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

முழுத்தானியங்கள், தினைகள், உருளைக் கிழங்கு, பருப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து, தசைகள் இயங்கத் தேவையான எரிபொருளைத் தருகிற கார்போஹைட்ரேட்டுகள் கிடைக்கும். அத்துடன் கார்போஹைட்ரேட்டில் உள்ள நார்ப்பொருள் ஜீரணப் பாதை வழியாக உணவை எளிதாகச் செலுத்த உதவுகிறது. அத்துடன் நார்ப்பொருள் அதிகமான கலோரிகள் உட்கவரப் படாமல் தடுத்து, வழியிலுள்ள கொழுப்பு



களையும் சுரண்டி எடுத்து வெளியேற்றி விடும். மேலும் அது உடலில் இன்சுலின் அளவைச் சீராக வைக்கிறது. கொழுப்பு சேருவதைத் தடுக்கிறது. இரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்டிரால் அளவையும் குறைக்கிறது. கொழுப்பிலிருந்து கிராமுக்கு 9 கலோரிகளும், கார்போஹைட்ரேட்டிலிருந்து 4 கலோரிகளும் கிடைக்கின்றன. எனவே கார்போஹைட்ரேட்டை நிறையச் சாப்பிட்டாலும் கலோரி அளவு ஏறாது.

திடீர்ப் பட்டினி:

கட்டுப்பாட்டு உணவை (diet) நீண்ட நாள் சாப்பிடுவது கடினம்தான். அதற்காகச் சிலர் திடீரென்று பட்டினி கிடப்பார்கள். அல்லது சத்தேயில்லாத உணவுகளைச் சாப்பிட்டு ஒரே வாரத்தில் உடலை இளைக்க வைக்க முயற்சிப்பார்கள். இது பெரும்



தவறு.

உணவு போதுமான அளவில் கிடைக்காத போது பஞ்ச காலம் வந்துவிட்டது என்று எண்ணி உடல் தற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும். அது அடிப்படை வளர்சிதை மாற்ற விதத்தைக் குறைத்து விடும். வளர்சிதை மாற்ற விதம் அதிகமானால் தான் கொழுப்பு கரையும். திடீர்ப் பட்டினியின் போது தண்ணீரும், மெலிந்த திசுக்களும் உடலிலிருந்து அழிக்கப்பட்டு, உடல் மெலியும். கொழுப்பு சிறிதுதான் போகும். மீண்டும் சாதாரணமாகச் சாப்பிடத் தொடங்கினவுடன் உடல் மீண்டும் பெருத்து விடும். சீக்கிரமாக உடல் இளைத்தால் அதை விடச் சீக்கிரமாக உடல் பெருத்து விடும்.

ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு கிலோ என்ற அளவிலேயே உடலின் எடையைக் குறைக்க முயலவேண்டும். தினசரி 1300 கலோரிகள் கிடைக்கிற அளவுக்குக் கட்டுப்பாட்டு உணவைச் சாப்பிடுங்கள். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வயிறார உண்பதை விட ஆறு முறை அரை வயிற்றுக்குச் சாப்பிடுங்கள். காலை உணவை நிறையச் சாப்பிடுங்கள். ஆனால் அதில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

காலை உணவை எக்காரணம் கொண்டும் விட்டு விடாதீர்கள். காலை உணவைச் சாப்பிடாவிட்டால் பகல் பூராவும் உங்களால் வேலை செய்ய முடியாது. அத்துடன் பகல் உணவை இரண்டு மடங்காகச் சாப்பிடுவீர்கள்.

இரவுச் சாப்பாட்டை அரை வயிற்றுடன் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். இரவில் நாம் அதிகம் வேலை செய்வதில்லை. எனவே குறைந்த கலோரிகள் போதும்.

தினமும் எட்டு டம்ளர் நீர் குடியுங்கள். உடலில் தங்கியுள்ள கொழுப்பை வளர்சிதை மாற்றமடையச் செய்ய நீர் உதவும். அத்துடன் அது பசியையும் தணிக்கும். நீர் குடிக்கும் போது, உடலில் தேங்கியுள்ள பழைய திரவங்கள் வெளியேற்றப்படுகின்ற தற்கான ஏற்பாடுகளை உடல் செய்யத் தொடங்குகிறது.

மெல்லச் சாப்பிடுங்கள். மென்று சாப்பிடுங்கள் அரை வயிற்றுக்குச் சாப்பிடுங்கள். முதுமையிலும் இளமையாக இருக்கலாம்.

— கே. என். ராமச்சந்திரன்.

('பயன் தரும் அறிவியல்' என்ற நூலிலிருந்து)

மக்கள் தொகை பெருக்கம் நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சியைப் பெரிதும் பாதிக்கும். மக்கள் தொகை பெருக்கம் ஒட்டு மொத்தமாக நாட்டை மட்டும் பாதிப்பது இல்லை. தனி நபர் குடும்பங்களையும் பாதிக்கத்தான் செய்யும். இதை மனதில் கொண்டு சின்னக் குழந்தைகளுக்கு மக்கள் தொகை கட்டுப் பாட்டைப் பற்றி அறிவிக்க எளிய கணித முறையில் ஒரு கல்வித் திட்டத்தை உருவாக்கினர் ராமகிருஷ்ண மிஷன் பள்ளியைச் சேர்ந்த தலைமை ஆசிரியை திருமதி ஜி. கே. பார்வதி.

பள்ளிக் கூடத்தில் கணக்குகள் போடும் பொழுதே அதிகமாக குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் உள்ள சிரமம், குறைவான குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் ஏற்படும் நல்ல செளகரியம் இவைகளை மாணவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் சொல்லிக் கொடுத்தார்.

இவருடைய அரிய சேவையைப் பாராட்டி பாரத ஜனாதிபதியால் நல்லாசிரியர் விருதும் கிடைத்தது.

இவர் ஒவ்வொரு ஆண்டும் தனது விடுமுறை நாட்களில் ராமேஸ்வரத்துக்குச் சென்று அங்குள்ள இலங்கை அகதிக் குழந்தைகளுக்கு பாடங்களைச் சொல்லிக் கொடுத்து வருகிறார். கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக இந்தப் பணியை தான் செய்ததில் தனக்கு ஒரு ஆத்ம திருப்தி கிடைப்பதாகக் கூறுகிறார்.

— பி. ஆர். விஸ்வநாதன்.



மிருதுவான போஷாக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்களாகும் சமயத்தில் அவனது இயற்கை உணவான பாலுடன் எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த போஷாக்கு உணவான நெஸ்டத்தையும் கொடுங்கள்.

பாலுடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட நெஸ்டம் உங்கள் குழந்தையின் மிருதுவான முதல் திட உணவாகும். ஏனெனில் இதில் குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய எல்லா போஷாக்குகளும் சமச்சீர் அளவில் அடங்கியுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் உணவில் வெவ்வேறு சுவையைக் கூட்ட விரும்பினால், அவ்வகை உணவுடன் நெஸ்டத்தை கலந்து கொடுங்கள். உதாரணமாய் வேக வைத்த பழங்கள், வேகவைத்து மசிய வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்.

அரிசி சேர்த்த நெஸ்டம் போஷாக்கு நிறைந்த சீரியல் ஆகும். உங்கள் குழந்தை இதை எளிதில் ஜீரணிக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் எல்லாவித போஷாக்கும் இதில் உள்ளன. உறுதியான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் தேவையான கால்ஷியம்; ஆரோக்கியமான ரத்தத்திற்கு தேவையான இரும்பு சத்து; பட்டு போல் பளபளக்கும் சருமத்திற்கும், ஒளிவீசும் கண்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் தேவையான வைட்டமின்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் செல்லக் குழந்தை நெஸ்டத்துடன் சேர்ந்து வளர்வதை கவனியுங்கள்.

இலவச நெஸ்டம் செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25, புது டில்லி-110006.

எளிதில் ஜீரணிக்க வல்ல பேபி சீரிய

நெஸ்டம்

கண்ணுக்குத் தெரியாத சில அபாயங்கள்

நம்முடைய கண்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும் அபாயங்கள் பல உண்டு. அதனால் நாம் அத்தகைய அபாயங்களுடன் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்கிறோம்.

உதாரணமாக — தீ.

ஆனால் ஒரு சில அபாயங்கள் நம் கண்களுக்குத் தெரிவதில்லை. ஆனால் நம்மைச் சுற்றி இருக்கின்றன. அத்தகைய ஒரு சில அபாயங்களைப் பற்றி எச்சரிப்பதே இந்தக் கட்டுரை.

1. நாய்க் குட்டிகளால் வரும் அபாயம்:

வெறி பிடித்த நாய்கள் கடிப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றி நாம் அறிவோம்.

நாய்களால் இன்னோர் அபாயமும் நம்மைச் சுற்றி இருக்கிறது என்பது பலருக்கும் தெரியாமல் இருக்கிறது.

பிறக்கும் போது நன்றாகப் பார்வையுடன் பிறந்த பல குழந்தைகள் திடீரென்று பார்வையை இழப்பதற்கு நாய்கள் காரணமாக இருந்திருக்கின்றன என்று கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள்.

கண் பார்வையை இழப்பதற்கும் நாய்க்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா?

நாயின் மலத்தில் உள்ள வட்டப் புழு குழந்தைகளின் உடம்பில் செல்லும் போது குழந்தைகளின் பார்வையை அது பாதிக்கிறது என்கிறார்கள்.

தற்சமயம் இங்கிலாந்தில் வாரத்திற்கு ஒரு குழந்தை இந்தப் புழுவினால் கண் பார்வையை இழந்து விடுகிறது என்பதைப் படிக்கும் போது நம் நாட்டுக் குழந்தைகளின் நிலையைப் பற்றிப் பயமாக இருக்கிறது.

குழந்தைகள் அந்த மலம் கிடக்கும் இடங்களில் விளையாடும் போது மண்ணுடன் கலந்து கிடக்கும் அந்த முட்டைகளையும் தொட வாய்ப்புக்கள் நிறைய உண்டு. விளையாட்டு சுவாரஸ்யத்தில் வாயில் அழுக்குக் கையை வைக்கும் குழந்தைகள், மிட்டாயைக் கீழே போட்டுவிட்டு அதை வாயில் எடுத்து வைக்கும் குழந்தைகள், மண்ணில் மறைந்து கிடக்கும் நுண்ணிய வட்டப்புழுவின் முட்டைகளையும் சேர்த்து விழுங்கிவிட வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அப்படிக் குழந்தைகளின் ரத்தத்துடன் கலந்துவிட்ட முட்டைகள் உடம்பில் பெருகி, குறிப்பாகக் குழந்தைகளின் பார்வையைப் பாதிக்கின்றன. ஆஸ்த்மா, வலிப்பு, நிமோனியா போன்ற வியாதிகள் வருவதற்கும் இந்த வட்டப்புழுக்களின் முட்டைகள் காரணமாக இருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள்.



மேலைநாடுகளில் இந்த அபாயம் தெரிந்து நாய் வளர்ப்பவர்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தின் ஒரு மூலையில் நாய் மலம் இடுவதற்காக ஓர் இடத்தை ஒதுக்கி அந்த இடத்தில் அது மலம் போகப் பழக்கப்படுத்தி வருகி

றார்கள்.

சாலைகளில் நாய் மலம் இட்டால் அதன் சொந்தக்காரருக்கு இருபது டாலர் வரை அபராதம் விதிக்கிறார்கள். அமெரிக்காவில் நடைமுறையில் இருக்கிறது இந்த முறை.

நம் நாடுகளில் தோட்டம், திறந்தவெளி இடங்கள் எல்லாம் ஜன நெருக்கத்தால் மிகவும் குறைந்து வருகின்றன.

மிகச் சிறிய வீடுகளில்... ஃப்ளாட்டுகளில் வசிப்பவர்கள் கூடப் பலர் நாயை வளர்த்து வருகிறார்கள்.

நாய்கள் மலம் இட்டால் அந்த இடத்தை ஒழுங்காகக் கூடக் கழுவுவதில்லை.



அதனை அப்புறப்படுத்துவதில்லை. குழந்தைகள் மிதிக்க வாய்ப்புண்டு. இத்தகைய சூழ்நிலையில் அந்த வீட்டில், அடுத்துள்ள ஃப்ளாட்டுகளில் வளரும் குழந்தைகளின் பார்வைகள் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன.

நாய்களுக்கு லைசென்ஸ் வாங்க வேண்டியது இன்னும் நன்முறையில் அமுலாக்கப்பட வேண்டும்.

ஃப்ளாட்டுகளில் வசிப்பவர்கள் நாய்களை வளர்க்குமுன் உண்மையிலேயே அது தேவையா என்று யோசிக்க வேண்டும்.

"குழந்தையை மண்ணில் விளையாட விடாதே... கையைக் காலை நன்றாக அலம்பி விடு... வெளியே போய்ட்டு வந்தால் காலைக் கழுவிவிட்டு வீட்டுக்குள்ளே வாங்க... தெருவிலே நடக்கும் போது பார்த்து நட.... அழுக்குகளை எல்லாம் மிதிக்காதே... கையைக் கழுவிக் கொண்டு சாப்பிடு." என்று தினம் தினம் நமது பாட்டிமார்கள் கிளிப் பிள்ளை சொல்வது போலச் சொல்லிக் கொண்டிருந்ததில் அர்த்தம் இருந்திருக்கிறது.

கண்ணுக்குத் தெரியாத இன்னோர் அபாயம்!

"கடவுள் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை... ஆனால் அவர் இருப்பதைப் பல சம்பவங்களாலும் உணர முடிகிறது" என்று சொல்லுவார்கள். இந்த உதாரணம் மின்சாரத்திற்கும் பொருந்தும். மின்சாரத்தைப் பார்க்க முடிவதில்லை.

ஆனால் அது இருப்பதை ஒலியாக, ஒளியாக, அனலாக, ஏன்? சில சமயங்களில் 'ஷாக்'காகவும் உணர முடிகிறது. அண்மையில் அப்படி நடந்த ஒரு சம்பவம் —

சென்னை கிண்டி அருகே உள்ள ஓர் இடம்...

புது வாடகை வீட்டிற்குக் குடி வந்திருந்தார்கள் ஒரு கணவன், மனைவி, இரு குழந்தைகள் அடங்கிய ஒரு குடும்பம்.

புதிய வீட்டின் ஒரு சுவரில் கணவன் துணி காயப் போடுவதற்காக ஓர் ஆணி அடித்து அதில் கம்பி மாட்ட முயற்சி எடுத்துக் கொண்டிருந்தார். மனைவி கொடிக் கம்பியின் மறுமுனையைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தார். சுவரில் அடித்த ஆணி மின்சாரக் கம்பி ஒன்றின் மீது பட, ஆணியை அடித்தவர் மின்சாரம் தாக்கி இறக்க, அந்தக் கொடிக் கம்பியைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்த மனைவியும் 'ஷாக்' அடித்து அந்த இடத்திலேயே இறந்தார்.

மிகவும் பரிதாபமான மரணங்கள்.

காரணத்தை ஆராயும் போது இன்றைய ஃபேஷனான சுவருள் மறைந்திருக்கும் 'கன்ஸீல்டு ஒயரிங்'தான் காரணமாகத் தோன்றுகிறது. இன்றைய நிலையில் வீட்டின் சுவற்றினுள் எந்தப் பகுதியில் மின்சார ஒயர் போகிறது என்பது தெரியாது.

மிகவும் பயங்கரமான நிலைமை இது.

வீட்டிற்கு ஒயரிங் செய்பவர்கள் பலரும் எந்த ஒழுங்கு முறையையும் கடைப்பிடிப்பதாகத் தெரியவில்லை.

இத்தகைய வீடுகளில் சிலர் ஆணி அடிப்பதற்காகச் சில இடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சில மரத் துண்டுகளைப் பதித்து வைத்து இருக்கிறார்கள். பலர் வீடு கட்டும் போது இந்தத் தேவையை மறந்து விடுகிறார்கள். கண்ட கண்ட இடங்களில் ஆணி அடிக்கும் போது ஆணி, மின்சார ஒயரில் படும் அபாயம் இருக்கிறது.

கண்ணுக்குத் தெரியாத இந்த அபாயத்தைப் புரிந்து கொண்டு சுவரில் ஆணி அடிக்காமல் இருப்பது சிறந்தது.

வாழ்க்கையில் பெரிய சாதனைகள் செய்ய முடிகிறதோ இல்லையோ, ஆரோக்கியமாகச் சராசரி வயது வரை வாழ்ந்து காட்டுவதே பெரிய சாதனையாகத் தோன்றுகிறது!

— கமலநாதன்.

போராடும் பெண்மணிகள்

பாலகுமாரன்

போராட்டத் தேரோட்டம் 1

வீர சுதந்திரம் வேண்டி நின்றார். பின்னர் வேறொன்று கொள்வாரோ. என்றும் ஆரமுதுண்ணுதற்கு ஆசை கொண்டார் கள்ளில் அறிவைச் செலுத்துவாரோ.

மானுட ஜன்மம் பெறுவதற்கு அரிதெனும் வாய்மையை உணர்ந்தாரேல் அவர் ஊனுடல் தீயினும் உண்மை நிலை தவற உடன்படுமாறுளதோ.



> உண்மையாய் நடக்கும் மனைவியைச் சந்தேகிக்கிறவன் அவளைப் பொய்யாய் நடக்கும்படி செய்து விடுகிறான்.
> — ரிச்சர்டு பீல்டு.

பாரதி பாடியிருக்கிறான். சுதந்திரப் பெருமை என்று தேச சுதந்திரம் பற்றி குமுறியிருக்கிறான். இந்தத்தேசம் அடிமைப் பட்டு சிறுத்து சிதறிக் கிடந்த போது சீறியிருக்கிறான்.

தேசம் என்பது பூமியல்ல. மக்கள். மக்கள் என்பவர் ஆண்கள் மட்டுமல்ல. ஆடவரின் மனோநிலை மட்டுமல்ல. பெண்கள் என்கிற பேர்பாதி கூட்டம் சேர்ந்த தொகை.

சுதந்திரம் என்பது தேசப்படத்து எல்லைகளில் இல்லை. இந்தக் கோட்டிற்கு அப்பால் உள்ளவன் இங்கு வந்து ஆட்சி செய்வதும் அகலுவதும் இல்லை.

சுதந்திரம் என்பது மதிக்கப்பெறுதல்.

எதை....?

உணர்வுகளை. இருப்பை, உயிர் வாழ்தல் முறையை. வளரவும் மலரவும் வாய்ப்பு தருவதை, கோருவதை மதித்தல்.

இந்தச் சுதந்திரத்திற்கு எல்லைகள் உண்டா? உண்டு. என்ன எல்லைகள். சின்னதென்று எவரும் சொல்ல முடியாது. இவை காலத்திற்கு காலம் மாறுபடும். மாறுபடுவது என்றால் முன்னும் பின்னுமாகவா. கொடுப்பதும் எடுப்பதுவும் ஆகவா. இல்லை. எல்லைகள் எப்போதும் விஸ்தரிக்கப்படுபவை. விதவை புருஷனோடு தீயில் குதிக்கும் சதி உயர்ந்த விஷயம் என்றது உலகம். இல்லையென்றார் பெண்கள். சரியென்றது உலகம். மழிப்பதை வெறுத்தனர் பெண்கள் ஏற்றது உலகம். பொட்டும் பூவும்எவர்க்கும்உண்டென்றார்பெண்கள். ஏற்பு என்றது உலகம். என் தேவைகளுக்கு எனக்கு உழைக்க உரிமை கேட்டனர் பெண்கள். உவந்தளித்தது உலகம். நான் அடிமையில்லை மங்கல நாண் மாட்டி வைக்கும் பதுமையில்லை என்றனர் பெண்கள். தலையாட்டுகிறது உலகம்.

விஸ்தரிப்பு நடந்திருக்கிறது என்பது உண்மை. கடுங்கோல் வெள்ளையன் வெளியேறி பூரண சுதந்திரம் தரப்பட்டு விட்டது இந்தத் தேசத்திற்கு. இனி ஆட்சி நீங்கள் என்று அறிவிக்கப்பட்டு விட்டது. வாங்கியதைப் பேணத் தெரியவில்லை. வேறு சிக்கல்கள் வந்து விட்டன.

ஏன்?

சுதந்திரம் என்றால் என்ன என்பது தெரியவில்லை. கேட்கத் தெரிந்ததே தவிர அநுபவிக்கத் தெரியவில்லை. அன்னியரை அகற்றத் தெரிந்ததே தவிர ஆளத் தெரியவில்லை. இது பெண்களுக்கும் பொருந்தும்.

இந்தத் தொடரில், உள்ளே பூவினுள் தேனாய சில சுதந்திர வேட்கைகள் சொல்லப் போகிறேன். புருஷனிடமிருந்து மட்டுமல்லாது பெற்றவர்களிடமிருந்தும், பிள்ளையிடமிருந்தும், உடன் பிறப்பிடமிருந்தும், தன்னையொத்த பெண்களிடமிருந்தும் விடுதலை பெற போராடிய பெண்களைச் சொல்லப் போகிறேன்.

"அநியாயத்துக்கு சப்போர்ட் பண்றீங்கய்யா பெண்களுக்கு. ஆண்கள் இளிச்சவாயன்களா. அடிமையா இருக்கிற ஆண்கள் கிடையாதா. குரூரமும், கோணபுத்தியும் பெண்களுக்கு இல்லவே இல்லையா?" ஒரு ஆண் சிநேகிதம் குமுற்று. எங்கே வலி என்று தெரியவில்லை. இருப்பினும் குமுறும் வேகம் யோசிக்க வைத்தது.

யோசிக்க அடிமைப்படுத்தப்பட்டு விடுவோம் என்கிற ஆதங்கத்தில், அவசரத்தில் பெண் ஆளுமை செய்ய முற்படுகிறாள் என்றுதான் தோன்றுகிறது. அவள் இப்படி இருக்க வேண்டும் என்று ஏகப்பட்ட விதிகள் காலங்காலமாய் இருக்கிறது. அந்த எதிர்பார்ப்பு கொஞ்சம் குறைந்தாலும் ஐயோ பொம்பளை ஆடறாளே என்று அலறத் தோன்றுகிறது. அதே விதமாய் ஆடுகிற ஆணை இயல்பு என்று நகர்த்தி விடுகிறார்கள். அது கல்யாண குணம் என்று வர்ணிக்கிறார்கள்.

பெண்ணை ஆண்கள் தங்கள் பார்வையிலிருந்து தாங்கள் கற்பிதம் செய்து கொண்ட நிலையிலிருந்து பார்க்கிறார்கள். பெண்ணை அறிய பெண்ணாக வேண்டும்.

"அப்போ லோகம் முச்சூடும் பொம்பளைதான். மீசையே வச்சக்கப்படாது எவனும், உன்னையும் சேர்த்து. பாவாடை கட்டிண்டு அலையணும் எல்லாரும். அது தானே சுதந்திரம்."

வெகண்டையாய் ஆத்திரப்பட்டார் ஆண் நண்பர்.

உடையா மனசு. வேட்டிக்கும் பாவாடைக்கும் என்ன வித்தியாசம். சரபோஜி மன்னர் சிலையைப் போய்ப் பாருங்கள். பாவாடையும் நைட் கவுனுமாய் நிற்பார். ஊர் முழுக்க ஒரு காலத்தில் இப்படி உடுத்திக் கொண்டிருந்ததுண்டு.

பெண் ஆண் பேதம் உடையில் அல்ல. நடத்தையில். நடத்தை மனசு சம்பந்தப்பட்டது.

உடற்கூற்று இயல்புப்படி பெண் அன்புமயமானவள். அன்புக்கு ஏங்குபவள். அன்பு செலுத்தி செலுத்தி இறை நிலையை அடைபவள். அன்பே அவள் யோகமார்க்கம் மனசு ஒருமுகப்பட்ட தியான நிலையை பெண் அன்பு செலுத்துவதன் மூலம், பெறுவதன் மூலம் அடைகிறாள். இது ஆச்சார்ய ரஜனீஷ் வாக்கு.

அதே உடற்கூற்று இயல்படி ஆண் மனம்

ஒருமுகப்பட்ட தியான நிலையால் அன்பு நிலைமையைத் தொடுகிறான்.

அன்பால் தியானநிலை பெண்ணுக்கு
தியானத்தால் அன்பு ஆணுக்கு
முன்னதுக்கு உதாரணம் மீரா ஆண்டாள்
பின்னதுக்கு உதாரணம் புத்தர் யேசு.

இருபாலர்க்கு உயிர் உணர்வு ஒன்றேயாயினும், உடலமைப்பால் மனோ வேக மாறுதல்கள் வேறு வேறானவை என்பது உண்மை. பரஸ்பரம் ஒருவரை ஒருவர் அறிய இந்த மனோநிலைகள் தடை செய்கின்றன. அடங்கிப் போவதும் அடக்குவதும் சரி என்கிற தீர்மானங்கள் எழுந்தன. இதுவும் ஓஷோ என்றழைக்கப்படும் ரஜனீஷ் அவர்களின் எண்ணம்.

முற்றிலும் அடக்கவும் முடியவில்லை. அடங்கிப் போகவும் இயலவில்லை.

அடங்காத பெண் என்கிற கோபமும் சீச்சீ எதற்கு ஆண் என்கிற வெறுப்பும் மிஞ்சியது.

அப்போது இதற்கு விடைதான் என்ன? என்று இந்த இழுபறி நிலை தீரும்? தொடர்ந்த உள்நாட்டுக் குழப்பம் ஏன்?

அறிதலே தீர்வு. பெண்ணை ஆணும் ஆணைப் பெண்ணும் அறிதலே விடிவு.

எவ்விதம். அறிதல் என்பது எவ்விதம்?

எதற்கு அறிதல்?

பெண் என்பவளை அகற்றி விட்டோ ஆண் என்பவனே இல்லாமலோ வாழ்தல் இயலாது. வாழ்தலில் பயனுமில்லை. இங்கே வாழ்தலின் முக்கிய நோக்கம் பிரஜா உற்பத்தி. ஜனசங்கிலித் தொடர். அவ்விதம் செய்வதில் அடுத்தத் தலைமுறை சிறப்பும் வளமையும் அடங்கியிருக்கிறது.

இந்தத் தெளிவும் வளமையும் அடுத்தத் தலைமுறைக்கு வர வேண்டுமெனில் இந்தத் தலைமுறை ஆணும் பெண்ணும் பிணக்கு நீக்கி பரஸ்பரம் அறிதல் அவஸ்யம்.

அறிதலின் ஆரம்பம் எது? அறியாமையை நீக்குவது. கற்பிதங்கள் களைவது.

என்ன அறியாமை.

பெண் மிக அழகு என்கிற அறியாமை.

ஆண் மிக உறுதியானவன் என்கிற அறியாமை.

பெண் அகம் என்கிற அறியாமை.

ஆண் பாதுகாப்பு என்கிற அறியாமை.

தாய்மைதான் பெண்ணைச் சிறப்பாக்குகிறது என்கிற அறியாமை.

ஆண்மைதான் பெரிய கவர்ச்சி என்கிற அறியாமை.

பெண்ணில் தாய்மை என்பது ஒரு பகுதி. தாய்மையே பெண் அல்ல. அம்மா என்பது யோக்கியதை அல்ல. ஒரு நிலை. பௌருஷம் என்பது மீசையும் தோளும் வேலும் இன்ன பிறவும் அல்ல. அமைதி.

பெண் சுகம் தரும் விஷயமல்ல. அது இயற்கையின் உந்துதல். பிரஜா உற்பத்திக் கருதி தேன் இனிப்பால் வண்டு வரவழைக்கும் தந்திரம். தேன் தருதலும் பெறுதலுமல்ல அங்கே விஷயம். மகரந்தத் தூள் பரிமாற்றமே. பெண் அழகும் பூவின் வண்ணம் போல் அருகே அழைக்கப்பட நடத்தப்படும் உத்தி. கொஞ்ச காலத்துக்கு உண்டான விஷயம். காரியம் நடந்தேற மகரந்தம் பரிமாற வண்ணம்தானே உதிரும்.

ஆண் என்பவன் பெண்ணுக்குப் பிறந்தவன். அவனுள் பெண் குணங்கள் உண்டு. உறுதி எந்நேரமும் இருக்காது. உறுதியற்ற நிலையும் அவனுள் நேருவதுண்டு.

தேங்காய் சுடுதல்.

முற்றல் தேய்காயாக இல்லாமல், பாதி அளவு இளநீருடன் கூடிய அரைத் தேங்காய் (பாதி முற்றியது) எடுத்துக் கொண்டு மேலே இருக்கும் மட்டையை உரித்து எடுத்து விடவும். குடுமியைப் பிய்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மேல் பகுதியிலுள்ள மூன்று கண்களில், ஒன்றில் ஓ ட் டை ப் போட்டு, அந்த ஓட்டை வழியாக அரை ஆழாக்கு முழுபயறு, கால் ஆழாக்கு தூள் பண்ணின வெல்லம் இரண்டையும் சிறிது சிறிதாக உள்ளே போட்டு விடவும். உள்ளுக்குள் இளநீர் அப்படியே இருக்கட்டும். ஓட்டைப் போட்ட கண்ணைப் பிய்த்து வைத்துள்ள குடுமியினால் அப்படியே வைத்து ட்வெயின் நூலால் கட்டவும்.

நல்ல "கணகண" வென்று எரியும் கும்மட்டித் தணலில் அந்தத் தேங்காயை முழுசாக, எல்லாப் பக்கமும் நன்றாக சுடும்படியாக பதினைந்து இருபது நிமிடங்கள், தேவையானால் குறைத்து. அதிக நேரம் நன்றாக பக்குவமாக சுடவும். நன்றாக சுட்டபிறகு குடுமியை எடுத்து விட்டு, தேங்காயை கல்லுரலின் மேல் பாகத்தில் வைத்து சற்று தட்டினால், மேல் ஓடு விரிந்து உடைந்து விழுந்து விடும். உள்ளே கொப்பரை மட்டும் முழுசாக இருக்கும். கொப்பரையினுள் இனிப்பான இளநீரில் முழுப்பயறும், வெல்லமும் சேர்ந்து நன்றாக வெந்து தேங்காய் சதையுடன் சேர்ந்து மிக மிக ருசியாக உண்ண மிகவும் நன்றாக இருக்கும். இது புரதச் சத்து மிகுந்த. ஆரோக்கியமான உணவு.

பயறு, வெல்லம் முதலியவை தேங்காயின் சைஸை பொறுத்து குறைத்து. கூட்டி போடலாம்.

— புவனா.



புதிய சீகா அரிய சித்த மூலிகைகள் கொண்ட
கேச, சரும பாதுகாவலன்.
அழகிய
தோற்றத்திற்கும்
கேச, சரும
பராமரிப்புக்கும்
'புதிய சீகா'!
15க்கும் மேற்பட்ட அரிய சித்த
முறையில் மூலிகைகள் கொண்டு
தயாரிக்கப்பட்டது.
'புதிய சீகா'
சீயக்காய் கொண்டு சித்த முறையில்
பவுடர் வடிவில் தயாரிக்கப்பட்டு
அழகிய பாக்கெட்டில்
வெளிவருகிறது.
கேசம் விழுதல், பொடுகு, பரு,
வேர்க்குரு மற்றும் சரும
வியாதிகளை நீக்கி கேச வளர்ச்சிக்கும்
சரும பாதுகாப்பிற்கும்
உறுதுணையாகிறது.
'புதிய சீகா' உபயோகித்து
இயறகை அளித்திடும் அற்புத
பலன்களை பெறுங்கள்.
Shika
Herbal Base Shikakai
POWDER
விற்பனையாளர் :
காமதேனு டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்ஸ்
(பி) லிட்.
3, முருகப்பன் தெரு, யானைகவுனி,
சென்னை-600 079.

சதை மடிப்பா?

வாழைத் தண்டு, வெள்ளை முள்ளங்கி இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கி எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு இவை சேர்த்துப் பச்சையாக வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, அங்கங்கே விழும் சதை மடிப்புகள் மறையும்.

— பார்வதி.

பெண்ணுக்கு ஆண் பாதுகாப்பல்ல. அது பரஸ்பரம் கொள்ளும் நட்புணர்வு. சில நேரங்களில் ஆணைப் பெண் பாதுகாக்கவும் நேரிடும். பாலருக்கும் பழுத்த கிழவருக்கும் நோய்வாய்ப்பட்ட நேரமும் பெண் தரும் பாதுகாப்பு முக்கியம். மிக மிக அவசியம்.

ஆக...

இங்கே மொத்தமாய் உறவு பற்றி வேறு விதமாய் யோசிக்க வேண்டியிருக்கிறது. புகை மூட்டத்தை விலக்கி விட்டு நெருப்பு எங்கே, எதனால் புகை என்று தேட வேண்டியிருக்கிறது.

வேறு வழியில்லாது எல்லா மரபுகளையும் விதிகளையும் கேள்வி கேட்க வேண்டியிருக்கிறது. கேள்வி கேட்டதாலேயே வாய் வெந்து விடாது.

கேள்விகளற்ற வாழ்க்கை, பிணம் கையில் இணித்த வெற்றிலைச் சருள். எவருக்கும் உபயோகமில்லாத நிலை.

பல்லால் கேள்விப் பாக்கு உடைத்து, சூடாய் விவாதி. சுண்ணாம்பும் தடவி காரமாய் வெற்றிலை மெல்லு. கேள்விகள் சுகம். தாம்பூல சுகம். கேள்விக்குப் பதில் கிடைக்கும். அதற்குப் பதில் சாறு விழுங்கு. சக்கையைத் துப்பு.

இதுவரை உண்டவை ஜீரணமாகும். வெறும் பதில் தேடுவது என்றில்லாமல் பதில் மனகள் ஏற்க வேண்டும். சாறு விழுங்க வேண்டும்.

மங்கையர் மலரில் இதை எழுதக் காரணம் பெண்கள் பத்திரிகை என்பதால் மட்டுமில்லை. மங்கையர் மலருக்கு வாசகர்களும் உண்டு என்கிற எண்ணத்திலும் எழுதுகிறேன்.

பெண்களிடம் பெண்கள் பிரச்னையைப் பேசும் வி த ம ா 'க மட்டும் அல்லாது இருபாலர்க்கும் பொதுவான பிரச்னையாய் இதை அணுக முயற்சிக்கியேன்.
இதை அணுக முயற்சிக்கிறேன்.

இன்னொருவரின் அந்தரங்கத்தை எழுதலாமா, பெயர் மாற்றி ஊர் மாற்றினால் அது அந்தரங்கம் இல்லை என்று ஆகி விடுமா? ரொம்ப ஸ்டைலாய் ஒரு சினேகிதி கேட்டார்.

உலகியல் எல்லாவற்றையும் நீ உபநிஷத்திலிருந்துதான் தெரிந்து கொண்டாயா? பைபிள் மட்டும் போதுமா? இன்னொருவர் வாழ்க்கைதான் நமக்குப் பாலபாடம். நமது அனுபவம் உயர்க் கல்வி. தெளிதல் பட்டம். பூமியிலிருந்தான். பூமியைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். அனுபவப் பட்டம் வேண்டுமெனில் அடுத்தவர் பற்றி அறிந்து கொள்.

அதே சமயம் ஆவலாய் பிறர் வாழ்க்கையைப் படித்து விட்டு, ஏதோ இன்று இருக்கிற சௌகர்யத்தில் மாதர் சங்கத்திலோ ஆபீஸ் இடைவேளையிலோ இதைப் பேசி ''என்ன எழுதறான் இந்த பால குமாரன் கெட்டுப் போன கேஸும் விவாகரத்து திமிரும் எதுக்கு இது. அநாவஸ்யம்'' என்று அங்கலாய்க்கலாம். 'டர்ட்டி' என்று அலட்டலாம்.

வாழ்க்கை விசித்திரமானது. எதுவும் எப்போது வேண்டுமானாலும் சரியும். அதல பாதாளத்துக்குப் போகும். யாருக்கும் எதுவும் நேரும். உப்புக் காகிதமாய் துக்கம் எவர் மனசையும் உரசும். எது டர்ட்டி என்கிறீர்களோ அது உங்கள் மீது ஈஷும்.

தன்னைப் போல் பிறரை நினை என்பது தேவ வாக்கியம். இப்படிப்பட்ட வேதனையுடைய பெண் என் வாழ்வில் சந்திக்க நேரிடின் என்ன செய்வேன் எப்படித் துணை போவேன் என்று யோசிப்பது நல்லது. நல்லது கெட்டதற்கு நமக்கும் துணை வேண்டியிருக்கிறது.

வேதனைப்பட்டவர்க்கு ஆதரவாய் இருக்கும் மனம், நினைப்பு வளர உலகத்தின் இன்றைய இயல்பு மாறும். இன்னும் முன்னேற்றம் வரும்.

என்ன முன்னேற்றம் சகலமும் பாழாய்ப் போய்க் கொண்டிருககிறது என்று புருவம் சுருக்கினால் இதைப் படிக்க வேண்டாம். கண் மூடிகளுக்கு வெளி வெளிச்சமும் இல்லை. உள் வெளிச்சமும் இல்லை. இனி இந்த முன்னுரை தொடர்ந்து முதல் போரின் முதல் பாரா.

யசோதா படிப்பில் மகா கெட்டிக்காரி. எம். ஏ. வில் முதல் வகுப்பு. மிக நல்ல உத்யோகம். நாலாயிரம் சம்பளம் கூடப் பிறந்த தங்கை அண்ணா உண்டு. எல்லோரும் கெட்டிக்காரர்கள். அம்மாவும் அப்பாவும் உழைப்பாளவர்கள். அதிகாரம் செய்து குழந்தைகளை அடக்கி ஆள்வதில் விருப்பமுள்ளவர்கள் குழந்தைகளின் சம்பாத்தியத்தில் சௌகர்யம் காண நினைப்பவர்கள்.

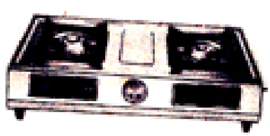
யசோதா பெற்றோர்களின் அடக்குமுறை தாளாது ஹாஸ்டலுக்கு வந்தாள். முப்பத்தி எட்டு வயசில் திருமணம் செய்து கொண்டாள். தானே ஹிண்டு விளம்பரம் பார்த்து எழுதிப் போட்டு நண்பர்கள் உதவியுடன் அலுவலக அதிகாரிகள் முன்னிலையில் ஹோமம் வளர்த்து அக்னி சாட்சியாய் தாலி ஏற்றாள்.

ஏற்ற நாலாம் நாள் ஏன் இப்படி நடந்தது எனக்கு என்று அழுதாள்.

(தொடரும்)













1. பச்சையும், மஞ்சளும் எப்பொழுதுமே அழகிய காம்பினேஷன். இந்தப் பெண் உடுத்தியிருக்கும் சுடிதார் கல்லூரிகளுக்கு எடுப்பாக இருக்கும்.

2. இந்த உடைக்கு நகைகளே தேவையில்லை. எனினும் இந்தப் பெண் அணிந்திருக்கும் செயற்கை மாலை, இன்னும் மாடர்னாகக் காட்டுகிறது. விசேஷங்களுக்கு இந்த உடை எடுப்பாக இருக்கும்.

ஃபேஷன் ஓ

உடைகள் உதவி: நாயுடு ஹால்.
வண்ணப்படங்கள்: யோகா.

— ஹேமாஸ்ரீ

3. கண்டிப்பாக மாலை வேளைகளுக்கு மட்டுமே.

4. உல்லாசப் பயணங்களுக்கு ஏற்ற உடை. எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்தாலும் இவர்களைப் 'பளிச்'சென்று பிரித்துக் காட்டும்.





யௌவன கர்வம்

11

மஞ்சுளா ரமேஷ்

நாகு உற்சாகமாக உள்ளே நுழைந்தாள்.

''ஹேய் சித்து! கங்கிராட்ஸ்...''

உள்ளிருந்து ஓடி வந்த சித்ரா இவளைக் கட்டிக் கொண்டாள். கண்களில் அபரிமிதமான சந்தோஷத்தில் நீர் தளும்பியது.

''பாஸ் பண்ணிட்டோம்டி. மார்க்கெல்லாம் எப்படி வந்திருக்குமோ?''

''உனக்கென்னடீ, எல்லாம் நைன்டீக்கு மேலத்தான்...''

இரண்டு தோழிகளில் ஒருத்தி டேபிளிலும், ஒருத்தி சேரிலுமாக உட்கார்ந்து கொண்டார்கள்.

''அம்மா என்ன சொன்னாங்க...''

''ரொம்ப சந்தோஷம். அண்ணா ஸ்வீட் டோடதான் பேப்பரே கொடுத்தான். நாளைக்கு முகூர்த்த நாளாச்சே. அம்மா அந்த அவசரத்திலும் சேமியா பாயஸம் வச்சாங்க. வாயேன், ரெண்டு பேரும் சாப்பிடுவோம்...''

சமையலறையில் இரண்டு பேருக்குமாக தட்டு வைத்துப் பரிமாறினாள், சாந்தாவின் கைப்பக்குவத்தில் வற்றல் குழம்பும், ரசமும் மணத்தது. நாகு.

''உங்கம்மா சமையலுக்காக தினம் இங்கே வந்துடலாம். நீ ரொம்ப கொடுத்து வச்சவ...''

சித்ரா தலையாட்டினாள். ''ஆனா அம்மாக்குத்தான் நேரமே இருக்காது. எப்பவும் கரைச்சுக் குடிச்சுட்டு ஓடிருவாங்க'' என்றாள்.

நாகு ஆதரவாக இடது கையை அவள் தோள் மேல் வைத்தாள். ''கவலைப் படாதே சித்து. உனக்கு இருக்கிற அறிவுக்கும், திறமைக்கும் ஒரு நாள் இல்லேன்னா ஒரு நாள் அவ்வளவு பெரிய மனுஷியா வருவே பார்...''

''போடீ...''

''ஏதோ தமாஷ் பேசறேன்னு நினைக்காதே. உனக்குள்ள எவ்வளவு வித்தியாசமா இருக்கேன்னு ஆச்சர்யப்படுவேன். அம்மாகிட்டே கூட உன்னைப் பத்தி நான் அடிக்கடி பேசுவேன். நிச்சயமா நீ பெரிய ஆளா ஆவாய்ப் பாரேன்!''

விரக்தியாகச் சிரித்தாள் சித்ரா.

''நாளைக்கு நான் ஸ்கூல் பர்ஸ்ட் வந்து பிரைஸ் கொடுக்கிறான்னு வச்சுக்கோ, கட்டிண்டு போக அதே பச்சைப் பாவாடை தான்...''

சாப்பிட்ட இடத்தைத் துடைத்து விட்டு வந்த சித்ராவை இழுத்து உட்கார்த்தி வைத்தாள் நாகு.

''சித்ரா, டிரஸ்ஸா முக்கியம்? பட்டும் பகட்டுமா இருந்தா பெருமை கிடைக்குமா, பாராட்டு கிடைக்குமா? யமுனா தனக்குத் தானே பெருமைப்பட்டுக்கலாம். ஆனா ஊருக்கெல்லாம் நீ பெருமையாகற காலம் வரும்...''

''இன்னிக்கென்ன நீ ஒரே புகழ்ச்சி மயமா புகழ்ந்து தள்றே...'' என்று கேலி செய்தாள் சித்ரா.

''என்னவோ ரொம்ப நாளா நான் நினைச்சுட்டு இருந்த விஷயத்தை உனக்கு இன்னிக்குச் சொல்லணும்னு நினைச்சேன்.''

''அத விடேன். மார்க் ஷீட்டெல்லாம் எப்பத் தருவாளாம்?''

''ஒரு வாரத்திலே வந்துடும். அதுக்குள்ளே காலேஜ்ல போய் அப்ளிகேஷன் வாங்கிண்டு வந்துடுவோமா?''

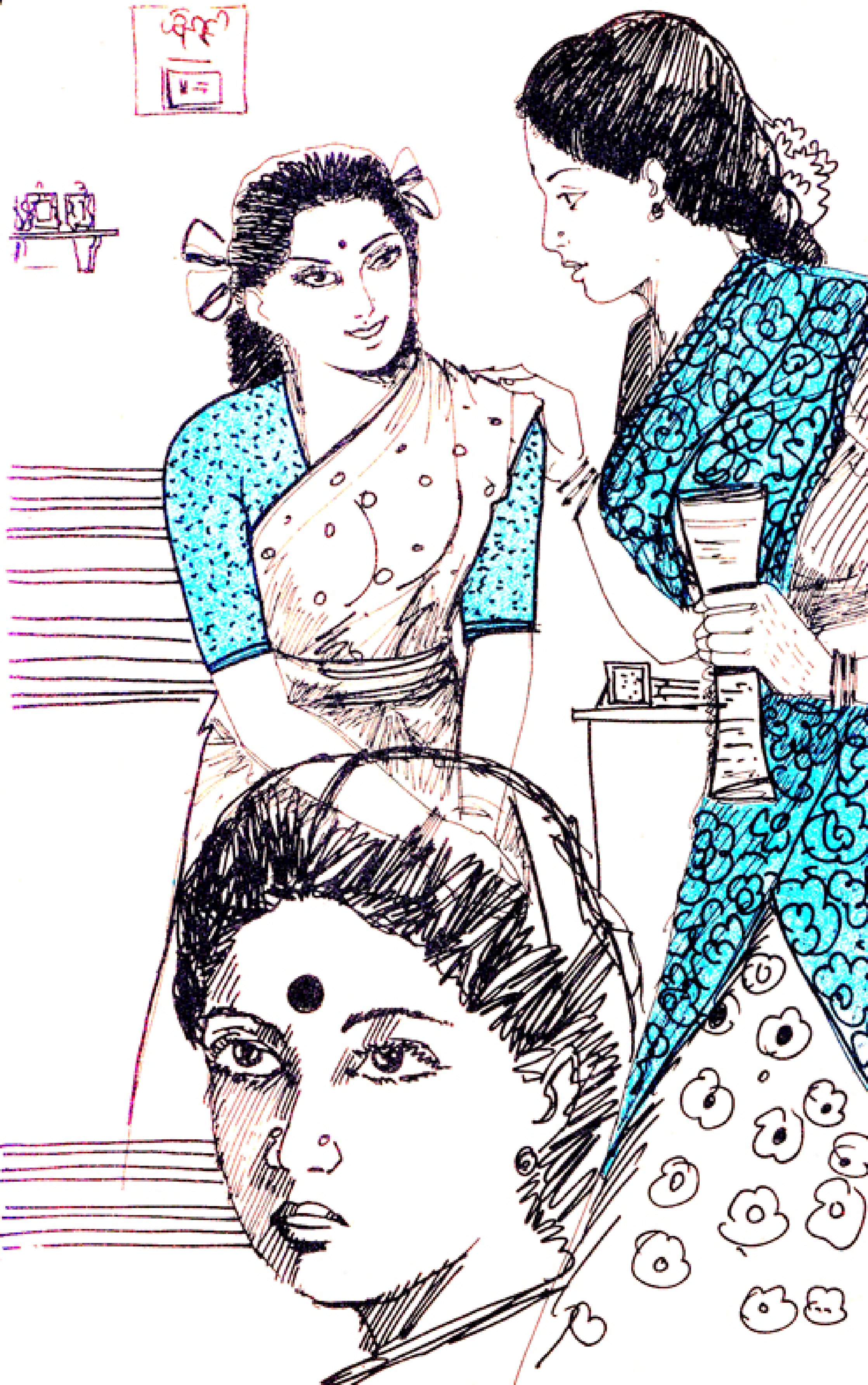
ஒருவிதத் தயக்கத்துடன் தலையாட்டினாள் சித்ரா. அப்ளிகேஷன் வாங்கவே இருபது முப்பது ரூபாய்ச் செலவாகும் போலிருக்கிறதே.

நாகு உற்சாகமாகப் பேசி விட்டுக் கிளம்பினாள். பாவம், நடுத்தரக் குடும்பம். அதனால் பணத்துக்குக் கஷ்டமில்லை அவளுக்கு. இப்பொழுதே தங்கத் தோடும், செயினும், வளையலும் போட்டிருப்பவள். அவளுடைய கறுப்பு டயல் கைக் கெடிகாரம் கைக்கே அழகு தரும். துடைத்து விட்டாற் போல பக்கத்தில் சித்ரா. 'சீ' என்று தன்னை உதறிக் கொண்டாள்.

'தோழியின் மேலேயே பொறாமையா? நகையும், புடைவையும், பூவும்தான் ஒரு பெண்ணின் அழகா? நிறைய படிக்க வேண்டும். நன்றாக முன்னுக்கு வர வேண்டும். காசு இல்லை என்ற ஒரே காரணத்திற்காக அவமானப்படுத்தும் இந்தக் கும்பலையெல்லாம் நிற்க வைத்து கேள்வி கேட்கும் காலம் வர வேண்டும்.

யாரோ கதவு தட்டும் சப்தம் கேட்டது.

''யாரு...''



''நான்தான் கண்ணாம்மா'' ஸ்ரீதரனின் குரல் வெளியே கேட்டது.

''வந்துட்டேண்ணா...'' கதவைத் திறந்தாள். விரிசல்விட்ட அந்தப் பழைய மரக் கதவைத் தாண்டி உள்ளே வந்தான் ஸ்ரீதரன்.

''என்ன, பால் பண்ண சந்தோஷத்துல ஒரு சுத்து பெருத்தியாக்கும்...'' என்று சிரித்த அவன் மீசையைப் பிடித்து இழுத்தாள் சித்ரா.

''ஏய், ஏய்...''

''பின்னே என்ன எப்பப் பாரு கேலி. வா, சாப்பிட வா. காலையில நீ அவசரமா போயிட்டேன்னு அம்மா சத்தம் போட்டுண்டே போனா...''

''நீ சாப்டியோ....''

''ம்... நாகு வந்திருந்தா. அவளோட சாப்ட்டேன்...''

உள்ளே போன ஸ்ரீதர் சட்டையைக் கழற்றி விட்டு கொல்லைப்புறம் போய்க் கை கால் கழுவிக் கொண்டு, சுவாமி பிறையில் இருந்த விபூதி டப்பாவைத் திறந்து சிறிய கீற்றாக நெற்றிக்கு இட்டுக் கொண்டான்.

சித்ராவுக்கு அவனைப் பார்க்கப் பெருமையாக இருந்தது. உயரமாக, ஆஜானுபாகுவாக எனக்கு ஒரு அண்ணன் இருக்கிறான். இவன் அன்பே உருவானவன். அதுவும் இவனுக்கு வேலையும் கிடைத்து விட்டால் இன்னும் கஷ்டமே யில்லை. நான் நன்றாகப் படிக்கலாம்.

''என்ன யோசனை. சாப்பாடு போடு வா...''

நாலு முழ வேட்டியை மடித்துக்கொண்டு உட்கார்ந்தான். அவன் எதிரே தட்டு வைத்துப் பரிமாறினாள்.

''அம்மா எப்ப வருவா...''

''இன்னிக்குச் சந்தேகம்தான்னு சொன்னா. அண்ணாவை லைப்ரரி எங்கேயும் போக வேண்டாம். இருக்கச் சொல்லு. ஜானவாச கலாட்டால நான் எங்கே வர்றது. ராத்திரி சாப்பாடு முடியவே பதினொண்ணு ஆயிடும். ரெண்டு மணி நேரம் படுத்துண்டு விடிகாலையில திரும்பவும் காய்கறி நறுக்க உக்காந்தாத்தான் முடியும்னா...''

குனிந்த தலை நிமிராமல் சாப்பிட்டான் ஸ்ரீதர். மனத்தில் வேதனை அப்பியது. ஆயிற்று. இந்த வருடத்தோடு படிப்பு முடித்து விடுவான். பி. ஏ. வோடேயே நிறுத்திக் கொள்கிறேன் என்ற போது அம்மா கேட்கவில்லை. ''படிடா ராஜா... உடம்பு தெம்பு இருக்கும்போதே உழைச்சுடறேன். ஒய்ஞ்சா நீ சாப்பாடு போட மாட்டியா'' என்றாள். அப்படியும் இரண்டு வருடங்கள் பணமில்லாமல் தடைபட்டது. எப்படியோ இந்த வருடத்தோடு முடிந்து விடும். இப்பொழுதே பேங்க் பரீட்சையும் சர்வீஸ் கமிஷன் பரீட்சையும் எழுதி விட்டான். எப்பாடுபட்டாவது இரண்டில் ஒன்று கிடைத்து விட்டால் இந்தச் சித்ரா என்னைப் போல அவதிப்பட வேண்டாம்.

மோர் எடுக்க அலமாரியைத் திறந்து கொண்டிருந்த சித்ராவைப் பார்த்தான்.

குட்டிப்பாப்பா, குட்டிப்பாப்பா என்று இவளை வைத்துக் கொண்டு சீராட்டிய அந்த இரண்டு மூன்று நாட்கள், விபத்தோடு வந்து விழுந்த பரிசல்லவா இவள். அம்மா திண்டாடிய அந்த நாட்கள்.. ஆண்டவனே என்ன கொடுமையான காலம் அது....

கண்களில் நீர் துளிர்த்தது. சித்ரா ரத்த பந்தமே இல்லை என்பது அவளுக்கே தெரியாது. மணி மாமாவுக்குக் கூடத் தெரியாது. அம்மாவுடைய தங்கையைப் பற்றியும், அப்பாவைப் பற்றியும் பேச்சை எடுத்தாலே நழுவி விடும் மாமா, தங்கள் வாழ்வைப் பற்றியும் அக்கறைப்படவில்லை. அதனால் சித்ரா எப்படி வந்து இணைந்தாள் என்பது பற்றியும் கவலைப்படவில்லை. அது ஒரு விதத்தில் சௌகர்யமாகக் கூடப் போய் விட்டது.

''என்ன அண்ணா, மோர் போறுமா... தட்டைப் பார்த்துச் சாப்பிடு...''

''போறும்மா...'' என்றவன் சாப்பிட்டு முடித்து விட்டு தட்டை எடுத்துக் கொண்டு போய்க் கழுவி வைத்தான்.

லைப்ரரியில் இருந்து எடுத்துக் கொண்டு வந்த புத்தகத்தை வைத்துக் கொண்டு சேரில் அமர்ந்தான்.

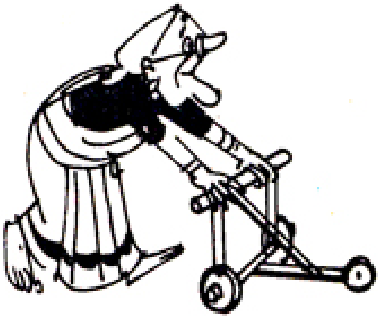
மணி நாலிருக்குமோ. பால் போய் வாங்கி வர வேண்டுமே என யோசித்த

மனைவி ஒரு வீணையன்று; வாசித்து முடித்த பிறகு அதைச் சுவற்றில் உங்கள் விருப்பப்படி சாத்திவிட முடியாது.

— ருஷ்யா.

நூறு பேர் சேர்ந்து ஒரு முகாம் அமைக்கலாம். ஆனால் ஓர் இல்லத்தை இல்லமாக்க ஒரு பெண் வேண்டும்.

— சீனா.



முதுமை வந்ததும் சிறுபிள்ளைத்தனம் வந்து விடும் என்பது உண்மை அன்று. முதுமை வந்ததும் உத்தமமான குழந்தை யுள்ளம் வந்து விடும் என்பதே உண்மை.

— கார்லைல்.

சித்ரா, வெளியே வந்து எதிர் வீட்டுச் சன்னலில் பார்த்தாள். அங்கேதான் மேசைக் கடிகாரம் வைத்திருந்தார்கள். நாலு ஐந்து எனக் கூறியது.

''அண்ணா... நான் பால்பூத்துக்குப் போறேன்...''

''ம்...'' புத்தகத்திலிருந்து குரல் கொடுத்தான்.

பாட்டிலை எடுத்துக் கொண்டு நடந்த சித்ரா அவளுக்குப் பிடித்தமான அந்த அகலமான சாலையை அடைந்தாள்.

இரண்டு பக்கமும் பெரிய பெரிய மரங்கள் கிளை விரித்துப் படர்ந்து கவிந்து கிடந்தன. சித்திரை மாதத்து வெயில் இன்னும் அக்னியாகவில்லை. ஆனால் ஷூர்க்கம் தெரிந்தது. இருந்தாலும் நிழலும் வெயிலுமாக. ஆங்காங்கே மனிதர்களுடன் கவிதையான சாலை.

காலையும், மாலையும் இதற்காகவே பால்பூத்துக்குக் கிளம்பி விடுவாள் சித்ரா.

நாகு இன்றைக்குச் சொன்னது உண்மையாகுமோ? நான் அத்தனை வித்தியாசமானவளாக இருக்கிறேன் இருக்கலாம். யமுனாவும் அவள் தோழிகளும் பாவாடை தாவணி ஆராய்ச்சியும், தாங்கள் புதிதாக அணிய ஆரம்பித்திருக்கும் பாடிஸைப் பற்றியும் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது சித்ரா கணையாழியும், தாமரையும் படித்துக் கொண்டிருப்பாள். நாகுவுக்கு இதெல்லாம் புரிவதில்லை என்றாலும், தோழியோடு பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருப்பாள்.

நிச்சயமாக நான் வித்தியாசமாக வளர வேண்டும். இந்த உலகமே என்னைப் பார்த்து வியந்து நிற்கும் காலம் வர வேண்டும்.

சிந்தனைகளில் மிதந்து கொண்டே சித்ரா பால்பூத்தை நோக்கி மிதந்து கொண்டிருந்தாள்.

'விஷ்...' என்ற பின்னாலிருந்து விசில் சத்தம் வந்த போது 'குபுக்'கென்று சிரித்தாள் யமுனா. அந்த நாலைந்து பெண்களும் புன்னகைத்தனர்.

''ஏண்டீ... அந்த மஞ்சள் ஷர்ட்காரனுக்குப் பெரிய கமலஹாசன்னு நினைப்பு...''

''அது யாருடீ கமலஹாசன்...'' அப்பாவியாகக் கேட்டாள் ஒருத்தி.

''அடிப்பாவி... மூன்று முடிச்சு பார்க்கலையா நீ... என்னமா ஆடறான் தெரியுமா... அப்போ நீ பாபி கூட பாத்திருக்க மாட்டே...''

''ஓ... அதைப் பார்க்காதவளும் ஒரு ஸ்டூடண்டா...? பாத்தேன்டீ... அதே மாதிரி ஆராதனா... அப்படியே அந்த ராஜேஷ் கன்னாவோட...''

''ஸ்டாப்... ஸ்டாப்...'' கேலியாகக் காதை மூடிக் கொண்டாள் யமுனா. ''அதுக்கு மேலே பேசாதே. அசிங்கமா இருக்கும். நாம எல்லோரும் ஆராதனா போறோம். செகண்ட் டைம்.. ரிஸல்ட் வந்ததைக் கொண்டாட வேண்டாமா...''

''போலாண்டீ... எப்போ.. எப்போ...?''

''நான் அம்மாகிட்டே பணம் வாங்கிண்டு வரேன். நாளைக்கு எல்லோரும் தேவி வாசல்லே மூணு மணிக்கு வந்துடுங்க...''

எல்லோரும் சந்தோஷமாகக் கலைந்தனர். அவர்கள் விட்டுச் சந்து வரும் போது தயங்கினாள். அந்த மஞ்சள் பனியன்காரன் இப்போது அவளுக்கு நெருக்கமானான்.

''கல்யாணம், கச்சேரி கொண்டாட்டம் எல்லாமே வேடிக்கை நமக்கு...''

பாட்டு அவனிடம் இருந்து பறந்து வந்தது. அந்தப் படத்தில் கமலஹாசன் ஆடிய ஆட்டம் ஞாபகம் வந்து கிறங்கியது யமுனாவிற்கு. ஓரக்கண்ணால் பார்த்தாள். முன் நெற்றியில் வந்து விழுந்த கிராப்பும், அந்த மீசையும், கண்ணை மறைக்கும் கூலிங் கிளாஸும்...

''ஹாய்...''

தயங்கி நின்றாள் யமுனா.

''நீங்க யமுனாதானே...''

முதன் முதலாக ஒருவன் தன்னை நீங்க என்று மரியாதையாக அழைக்கவும் நிமிர்ந்தாள்.

''ஆமாம்...'' என்றாள் தயங்கியபடி.

''நான் அசோக்... ஸாரி உங்களைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் எனக்கு ஸ்ரீதேவி ஞாபகம் வரும். ஸாரி ஐ ஆம் வெரி ஸாரி. அதனாலதான் என்னையறியாம உங்கள்

பின்னாடி வந்துட்டேன். நானும் பெங்களூர், டில்லின்னு போயிருக்கேன். இப்படி ஒரு அட்ராக்டிவ் ஃபிகர் பார்த்ததேயில்லை. ஸாரி...''

என்றவன் விடுவிடுவென்று நடந்து போய் விட்டான். பிரமித்து நின்று விட்டாள் யமுனா. நான் அத்தனை அழகா? அதே சமயம் யாராவது பார்த்து விடுவார்களோ என்ற பயத்தில் விடுவிடுவென்று வீட்டை நோக்கி நடந்தாள்.

வாசலிலேயே நின்று கொண்டிருந்த காந்தா மாமா, ''அம்மாடி எங்கே போயிட்டே நீ? அப்பாவும், அம்மாவும் உனக்காக இவ்ளோ நாழி காத்திண்டிருந்தா'' என்றான்.

''என்னவாம்...'' என்றாள் வெறுப்புடன் உதட்டைச் சுழித்தபடி.

''ஏதோ அம்மாவோட சித்தப்பா பொண்ணுக்கு ஜானவாசமாமே. வந்தவுடனே உன்னைக் கூட்டிண்டு வரச் சொல்லி என்னை நிறுத்தி விட்டுப் போனா...''

''சரி சரி இரு வரேன்...'' என்றவள் தன் அறைக்குள் நுழைந்தாள். எதிரேயிருந்த நிலைக்கண்ணாடி அவளைப் பார்த்துச் சிரித்தது.

''உங்களைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் எனக்கு ஸ்ரீதேவி ஞாபகம் வருது...'' அசோக்கின் வார்த்தைகள்.

எடுப்பான மார்பும், மெல்லிய தாவணி மேலேறி முதுகுப் பின்னால் அருவியாக விழவும், மார்பின் மேல் புரண்ட நீள செயின் தள்ளாடியது. பாதம் மூடிய பட்டுப் பாவாடை எனக்கும் எனக்கும் எனப் பறந்தது.

மயக்கத்தில் ஆழ்ந்தவள் போல கண்ணாடி அருகில் போய் முகத்தை நெருங்கப் பார்த்தாள். நீண்ட கண்களில் தீட்டிய மை வெளியே கசிந்திருந்தது கூட அழகாகத் தான் இருந்தது. காதுகளில் நவீனமான தொங்கட்டான். பாலும் நெய்யும் கொடுத்த மழமழப்பான ஊட்டம் கன்னங்களில் செழுமையாக ஆரோகணித்துக் கிடந்தது.

''அம்மா யமுனா...'' வெளியே காந்தா மாமாவின் குரல்.

'சே... இந்த மனுஷன் வேற...' என்று சலித்துக் கொண்டவள், ''கொஞ்சம் இருங்களேன். என்ன கொள்ளை போறது அங்கே இப்போ...'' என்று கத்தினாள்.

பீரோவைத் திறந்து புதிய சந்தன சோப்பை எடுத்து மணக்க மணக்கக் குளித்தாள். உடம்புக்கு சோப்பைப் போடும் போது அசோக்கின் நீண்ட கைகள் நினைவுக்கு வந்தன.

'சே...' என்று நினைவுகளை ஒதுக்கியவள் தன்னை அலங்கரித்துக் கொண்டாள்.

ஒருவழியாக வெளியே வந்த போது தேவதையாக வெளியே வந்தவளை விழுங்கி விடுவது போலப் பார்த்த காந்தா 'சட்'டென்று தன் பார்வையை அகற்றிக் கொண்டான்.

''ஆமா அறிவில்லாம போலாம் போலாம்ஙிறியே... எப்படிப் போறது...? நான் பஸ்ல எல்லாம் வரமாட்டேன்.''

''ஆட்டோ புடிச்சுண்டு வரட்டுமா...''

''நிக்காதே போ...'' என்றவள், ''இந்த அம்மா பூட்டை எங்கே வச்சுத் தொலைச்சாளோ என முணுமுணுத்துக் கொண்டே பெற்றோர்களின் அறையில் தேடினாள். அங்கேயிருந்த டிரெஸ்ஸிங் டேபிளில் ஒரு நிமிஷம் நின்று பார்த்துக் கொண்டவள், அங்கேயே இருந்த பூட்டை எடுத்துக் கொண்டு வெளியே வந்தாள்.

வாசலில் நின்று பார்த்த போது கடந்து சென்ற மோட்டார் பைக்... தடதடவென்று போய் நின்று திரும்பவும் காலால் தள்ளிக் கொண்டே வாசலெதிரில்.. அசோக்...! அவள் கண்கள் விரிந்தன. அசோக்கின் கண்களும் விரிந்தது. பச்சை நிற கூலிங் கிளாஸிற்குள்ளும் தெரிந்தது. கேட்டருகே வந்தாள் யமுனா.

''வாவ்...'' என்றான்.

''நீங்க இங்கேயா இருக்கீங்க...''

''ஆமா... எதிர் சைடுலே நாலாவது வீடு...

''நான் இத்தனை நாள் பார்த்ததில்லையே...''

''முடியாதே... போன வாரம்தான் மாமா வீட்டுக்கு வந்தேன்.''

''சுந்தர் மாமா வீட்டுக்கா... நீங்க எந்த ஊர்...?''

''அம்மா அப்பா இருக்கறது பெங்களூர்ல. இப்போ ஒரு கம்பெனி இண்டர்வியூவுக்காக வந்திருக்கிறேன்...'' வாய் பேச கண்கள் அவள் அழகை அளவெடுத்தன.

இருவருக்கும் குறுக்கே ஆட்டோ வந்து நின்றது.

(தொடரும்)



அரண்மனைகளிலும் உல்லாசபுரிகளிலும் நாம் அலைந்தாலும் வீடு போன்ற அடக்கமான இடம் வேறு எங்கும் இருக்க முடியாது.

— ஹாவர்டு.





பல்லும் போகலே; சொல்லும் போகலே

"அப்பா, பல் வலிக்குதுப்பா" என்றாள் சுபா.

எழுதிக் கொண்டிருந்ததை அப்படியே போட்டுவிட்டுக் குழந்தையிடம் ஓடினேன்.

"ஆ" காட்டு; எந்தப் பல்?"

வாய் திறந்தாள் அவள். கீழ் வரிசையில் வலது கடவாய்ப் பல் வரிசையில் நடுவே ஒன்று மட்டும் இருட்டாக இருந்தது.

"சொத்தை" என்றேன்.

"சும்மா இருங்க." சந்தடி கேட்டு அங்கே வந்தாள் மனைவி. "சாப்பிட்டான்னா ஒழுங்கா வாய் கொப்புளிச்சாத்தானே? கொஞ்சங் கூட சுத்தமே கிடையாது. அது சொத்தையில்லே; கடுகு ஏதாவது ஒட்டிக்கிட்டிருக்கும்."

அவள் எதிர்பார்ப்பை அவமதிக்க விரும்பாமல் சுபாவை வாய் கொப்புளித்துவிட்டு வரச் சொன்னேன்.

வந்தாள்.

பல்லில்கருமைமறையவில்லை.சொத்தைதான். "அந்தப் பல்தான் வலிக்குது" என்று சொல்லி மேலும் ஊர்ஜிதம் செய்தாள் சுபா.

"இத்தனாம் பிஸ்கட்டும், சாக்லேட்டும் குழந்தைக்கு வாங்கிக் கொடுக்கிறப்பவே நினைச்சேன்," என்று அம்மா தன் பங்குக்கான அபிப்பிராயத்தை வெளியிட்டார்.

"பல் டாக்டர்கிட்ட போவோம். அவர் சொத்தையைச் சுரண்டி அடைச்சுடுவார். இப்பவே பார்த்திட்டா நல்லது. மிச்ச பல்லாவது தப்பிக்கும்" என்றேன்.

டாக்டர் சுபாவைப் பரிசோதித்தார். "அடைச்சுடலாம்" என்றார்.

சம்மதித்தேன்.

நான் கொஞ்சங்கூட எதிர்பார்க்காத வகையில் சிணுங்கலே இல்லாமல் சுபா சிகிச்சைக்கு உட்பட்டாள். "டாக்டர் பார்க்கிறதுக்குத்தமாஷா இருந்தார்" என்று அதற்கு விளக்கமும் சொன்னாள்.

சிகிச்சை முடிந்த பிறகு டாக்டர் என்னிடம் கேட்டார்: "இவ தெளிவாப் பேசறாளா?"

"பேசறாளே" என்ற நான் அதற்குச் சாட்சியாக மனைவியைப் பார்த்தேன்.

"பேசறா. ஆனா மழலை போகலே" என்

நான் மனைவி.

"இவளுக்கு ஒம்பது வயசாறதே; இன்னுமா மழலை போகலே?" டாக்டர் கேட்டார்.

"ஆனா குழந்தைத்தனம் அப்படியே இருக்கிறதினால அது கேட்கிறதுக்கு வேடிக்கையாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கு டாக்டர்..." என்றேன்.

"இப்ப இருக்கலாம். ஆனா வளர வளர நல்லாவா இருக்கும்? இருபது வயசுப் பொண்ணு, 'வதமாத்தேன் போ'ன்னா எப்படி இருக்கும்?"

"வந்து... மழலைதான் போயிடுமே டாக்டர்?"

"எப்ப போகும்? அஞ்சு வயசுக்கெல்லாம் மழலை போய் குழந்தை பளிச்னு பேச வேண்டாமோ?"

"அப்படின்னா?"

"ஒம்பது வயசு ஆகியும் இந்தக் குழந்தை மழலை பேசறான்னா அது குறைதானே தவிர, சந்தோஷப்படற சமாசாரமில்லே. குறிப்பா ர, ற, ஆர் எல்லாம் எப்படி உச்சரிக்கிறா?"

"மழலையாத்தான்."

"அது மழலை இல்லே; உங்க மடமை. இவளுக்கு மேல் பல் வரிசையின் முன் பகுதி உள்ளடங்கியிருக்கு. 'ர' உச்சரிக்கும் போது நாக்கு நுனி, மேலண்ணத்தைச் செல்லமாக வருடிக் கீழே இறங்கும். அப்படி வருடும் போது உள்ளடங்கியிருக்கும் வரிசை நாக்கை வருட விடாமல், பிறகு இயல்பாகக் கீழே இறங்கவும் விடாமல் தடுக்கிறது. அதனால் நாக்கு மேலண்ணத்தைத் தொடாமல் முன் வரிசைக்குப் பயந்து அதன் அடிவருடியாகி, 'ஸ்த' என்கிறது. ஆகவே, ர, ற, ஆர் எல்லாமே அவளுக்கு 'ஸ்த'தான்...!"

கிருஷ்ணன் வாய்க்குள் அகில உலகத்தையும் பார்த்த யசோதையாய் நாங்கள் நின்று கொண்டிருந்தோம்.

"இனிமே இவ தன்னோட கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் தன்னோட குழந்தையோடதான், தனிமைல மழலை பேசணும். அதுக்கு ஒரு வழி இருக்கு" என்றார் டாக்டர்.

"என்ன டாக்டர்?"

"உள்ளடங்கிய வரிசையை நிமிர்த்தி வெளியே கொண்டு வந்து..."

"ஐயோ!"

"பயப்படாதீங்க. பல்லைக் கடிச்சுக்கிட்டு 'ஈ'ன்னு சொல்லிப் பாருங்க. கண்ணாடி முன்னாலநின்னுக்கிட்டுப்பார்த்தீங்கன்னா, உங்க மேல் பல் வரிசை கீழ்ப் பல் வரிசைக்கு மேலே படியும். அதாவது கீழ் வரிசை உள்ளடங்கியும் மேல் வரிசை வெளியே வந்தும் இருக்கும். சுபாவுக்குப் பாருங்க — அப்படி இருக்காது. மேல்வரிசை உள்ளடங்கிக் கீழ்வரிசை மேலே வந்திருக்கிறது. அதை மாற்றி, தகுதி உள்ள மேல் வரிசைக்கு உரிய பதவியைத் தரணும்..."

"செய்ங்க டாக்டர்."

"இப்போ அஞ்சிலேயே வளைச்சாத்தான் உண்டு. அம்பதிலே, ஏன், இருபதைத் தாண்டிட்டாலே பல் வளையாது." என்றார் டாக்டர்.

சுபா க்ளிப் பொருத்திக் கொண்டாள். சுமார் ஆயிரம் ரூபாய் செலவு. 'மேல் வரிசையில் க்ளிப் போட்டுக் கொண்டிருப்பதும் உனக்கு அழகாத்தான் இருக்கு" என்று சொல்லி, தோழிகளின் கேலியிலிருந்து தப்ப அவளை முன்கூட்டியே தயார் செய்தேன்.

"மூணு மாசம் போட்டுக்கிட்டிருந்தால் போதும். அப்புறம் கழற்றி எறிஞ்சிடலாம். வாரா வாரம் செக்கப்புக்கு வாங்க. ஆல் த பெஸ்ட்" என்றார் டாக்டர்.

மூன்று மாதங்கள் முடிந்தன. சுபாவின் பேச்சில் நல்ல முன்னேற்றம். பழக்க தோஷத்தால் நாக்கில் பதிவாகியிருந்த 'ஸ்த'வை, 'ர'வாகச் சுலபமாக மாற்றவும் முடிந்தது. அவள் முகமே மாறி, மேலும் வசீகரமாகி விட்டது.

டாக்டரிடம் போய் நன்றி சொன்னேன்..

— பிரபுசங்கர்.

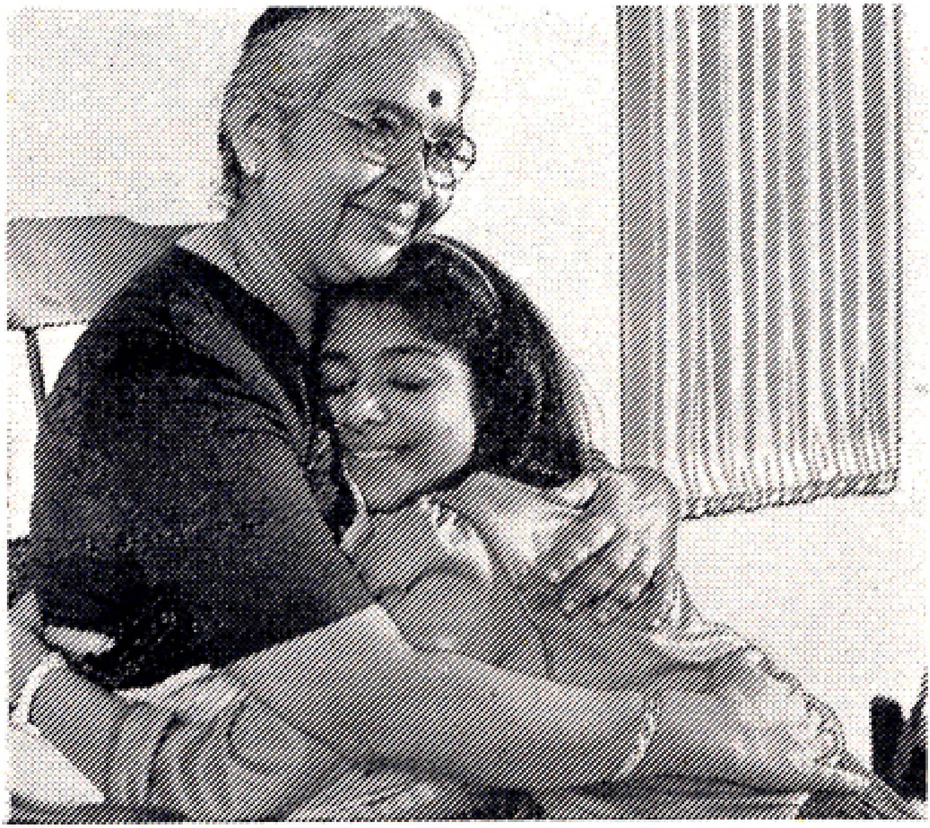
அட, அப்படியா?

கேரட் ஊறுகாய் தயாரிக்கும் பொழுது, அருநெல்லிக் காய்களையும், ஒன்றிரண்டு பச்சை மிளகாய்களையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி 'மிக்ஸ்' பண்ணுங்கள். சாப்பிட்டவுடன், 'அடடா, அடடா' என்று சொல்ல வைக்கும்.

— திருமதி தேவநாதன்.

வெங்காயம் நறுக்கும் போது நான் என் பக்கத்தில் டேபிள் ஃபேனை வைத்துக் கொண்டு காற்று எதிர்ப் பக்கம் வீசுமாறு திருப்புகிறேன். அதனால் வெங்காயத்திலிருந்து வெளிப்படும் கண் எரிச்சலை உண்டாக்கும் நீர்த்துளிகள் ஃபேன் காற்றினால் அடித்துச் செல்லப்படுவதால் கண்ணில் நீர் வழியாமல் வெங்காயம் நறுக்குகிறேன். நீங்களும் இவ்வாறு செய்யலாமே?

— முத்தம்மாள்.



வலியும் நோவும் வாட்டும் போது ஆறுதல் பெற நீங்கள் நாடுவது...?

O&M 1782TM



அமிர்தாஞ்சன், ஏறக் குறைய நூறாண்டு காலமாக தலைவலி, முதுகுவலி, உடல் வலி மற்றும் சுளுக்கு ஆகிய வற்றிலிருந்து உங்களுக்குத் துரித நிவாரணம் அளித்து வருவது அமிர்தாஞ்சன். அது நம்பகமானது. இதமானது. வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுக்கு ஆறுதல் அளித்திடும் உற்ற துணை அதுவே.

அமிர்தாஞ்சன்

பெயின் பாம்

அமிர்தாஞ்சன் லிமிடெட



மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

சோப்புப் போடுவோமா?

* சோப்புப்போடும்போது நிறைய நுரை வந்தால் துணி நன்றாக வெளுக்கும் என்பது உண்மையா?
* எவ்வளவு தோய்த்தாலும் சில துணிகள் வெளுக்காததற்குக் காரணம் அந்த ஏரியாவிலுள்ள தண்ணீரின் விசேஷமோ?
* வெந்நீரில் துணிகளைத் துவைத்தால் நன்றாக வெளுக்குமா?
* துணிகளை எவ்வளவு நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைப்பது நல்லது?
* துணிகளின் அழுக்கை நீக்க சோப்புக் கட்டி நல்லதா? சோப்புத்தூள் நல்லதா?
* அதிகமான சோப்புத்தூளைப் பயன்படுத்தினால் துணிகள் மேலும் பளிச்சிடுமா?

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள சந்தேகங்களுக்கு விளக்கங்கள் பெறுவதற்கு முன்னால் சில அடிப்படை விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

சாதாரண சோப்புக்களுக்கும், டிட்டெர்ஜண்ட்களுக்கும் என்ன வித்தியாசம் தெரியுமா? (இந்தக் கட்டுரையில் 'சோப்' என்று நாம் குறிப்பிடுபவை துணி வெளுக்கப் பயன்படுத்தப்படும் சோப்புக்களைத்தான்).

சோப்புகளில் பாமாயில், கடலெண்ணெய் போன்ற வெஜிடபிள் எண்ணெய் கலந்திருக்கும். ஆடு அல்லது மாடு ஆகியவற்றின் கொழுப்பும் ஓரளவு கலப்பார்கள் (இப்போது இதைக் கலப்பது சட்டப்படி தடை செய்யப் பட்டுள்ளது என்றாலும் இவை 'கொல்லைப்புற வழியாக' கலக்கப் படத்தான் செய்கின்றன). வாசனை மற்றும் வண்ணத்திற்காக சில பொருட்களைச் சேர்ப்பார்கள்.

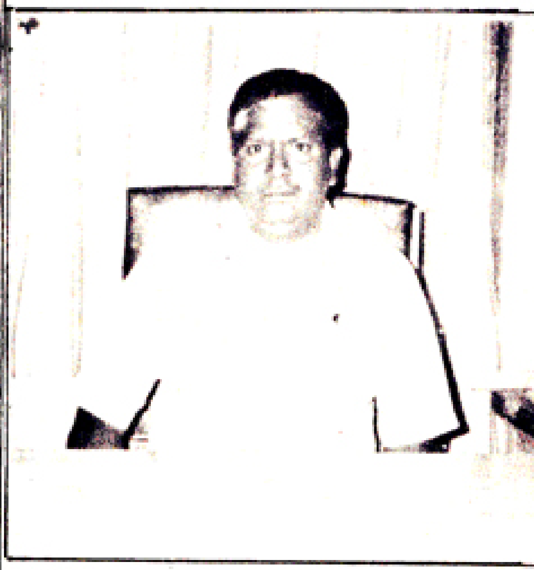
டிட்டெர்ஜெண்ட்டுகள் என்பவை முழுக்க முழுக்க செயற்கைப் பொருட்களால் ஆனவை: அவை வில்லை வடிவத்திலும் இருக்கலாம்; தூளாகவும் இருக்கலாம். டிட்டெர்ஜெண்ட்டுகளில் அடங்கியுள்ள பொருள் ஆல்கைல் பென்சீன். பெட்



ரோவியத்திலிருந்து பெறப்படும் இந்தப் பொருள்தான் துணிகளைச் சுத்தம் செய் வதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. எஸ்.டி. பி.பி., டி.எஸ்.பி. போன்ற பாஸ்பேட்டு களும் கலக்கப் படுகின்றன. இவை நீரை மென்மைப் படுத்துவதால் அழுக்குகள் அகலுவதை — அவை மீண்டும் துணிகளில் படியாமல் தடுப்பதை — எளிதாக்குகின்றன.

சாதாரண துணிச் சோப்புகளும் சரி, டிட் டெர்ஜெண்ட்டுகளும் சரி, ஒரே விதத்தில் தான் வேலை செய்கின்றன என்றாலும், சோப்புகளை விட டிட்டெர்ஜெண்ட்டுகள் ஒன்றரை முதல் இரு மடங்கு வரை அதிக





மாக அழுக்குகளை நீக்கும் திறன் பெற்றவை.

மேலும் டிட்டெர்ஜெண்ட்டுகள் சூடான மற்றும் குளிர்ந்த நீர் ஆகிய இரண்டிலும் ஒரே விதமாகச் செயலாற்றும். துணி சோப் புகளைப் பொறுத்தவரை வெந்நீர், அதிக மாகப் பலனளிக்கும்.

முக்கியமாக சில இடங்களில் கிணற்று நீர் அதில் கலந்துள்ள உப்பின் தன்மையால் டாக்கும். அத்தகைய கிணற்று நீரை உப யோகிப்போர் துணி சோப்புகளை உபயோ கித்தால் அந்த நீரைச் சற்று சூடாக்கி விட்டுப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

டிட்டெர்ஜெண்ட்டுகள் அழுக்கை எப்படி நீக்குகின்றன என்று பார்ப்போம். அழுக்கு ஒருவித எண்ணெய்ப் பசையால் துணியின் மீது ஒட்டிக் கொள்கிறது. இந்த எண் ணெய்ப் பசை தண்ணீரை விலக்கக்கூடியது. (அதனால்தான் வெறும் தண்ணீரில் மட்டும் அலசினால் அழுக்குகள் நீங்குவதில்லை). இந்த எண்ணெய் பசையை பலவீனப்படுத் தும் வேலையைத்தான் டிட்டெர்ஜெண்ட் டுகள் செய்கின்றன. அப்படி பலவீனப் படுத்த சிறிது நேரம் ஆகும். எனவே துவைப் பதற்கு ஒரு மணிநேரம் முன்பு டிட்டெர் ஜெண்ட் பௌடர் கரைத்த நீரில் துணிகளை ஊற வைப்பது நல்ல பலன் தரும்.

அழுக்கை பலவீனமாக்குவதில் — ஓரளவு வரை — நுரையும் பங்கு வகிக்கிறது என்பது உண்மைதான். அதற்காக அதிக நுரை வந்தால் மிக அதிக வெளுக்கும் தன்மை கொண்டது அது என்று தீர்மானிக்கக் கூடாது. சொல்லப் போனால் வாஷிங் மெஷின் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்து கையில் அதிக நுரைவளமே இடைஞ்சலாக இருக்கும்.

குறிப்பிட்ட அளவு நீரில் எந்த அளவு சோப்புத்தூளைக் கலக்க வேண்டுமென்று

அதைத் தயாரிப்பவர்களே உறையில் குறிப்பிட்டிருப்பார்கள். இது பலவித பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகு கண்டுபிடிக்கப் பட்ட அளவாக இருக்கும். எனவே இதைவிட அதிக சோப் பௌடரை நீரில் கலப்பது துணிகளை அதிக அளவு வெளுக்க உதவாது. துணியின் எந்த இடத்திலாவது அழுக்கு அதிகமாக இருந்தால், அந்த இடத்தில் நேரடியாகச் சிறிது சோப்புத்தூளைத் தடவுவது பலனளிக்கும்.

மேலும் விபரங்கள் அறிய 'தமிழ்நாடு சிறுதொழில் சோப்புகள் மற்றும் டிட்டெர்ஜென்ட் தயாரிப்பாளர்கள் கூட்டமைப்பின்' தலைவரான திரு ஏ. ஜெயராஜைச் சந்தித்தோம். இவர் 'பொன்வண்டு' துணி சோப்பைத் தயாரிக்கும் ஜெயம் சோப் ஒர்க்ஸின் நிர்வாக பாகஸ்தர். முதலில் நம்மைத் தங்கள் டிட்டெர்ஜென்ட் வில்லைகள் தயாராகும் தொழிற்சாலையை சுற்றிப் பார்க்கச் சொன்னார். பெரம்பூரில் மூன்று யூனிட்டுகளும், ரெட் ஹில்ஸில் இரண்டு யூனிட்டுகளுமாக இத்தொழிற்சாலையில் சுமார் 300 பேர் பணிபுரிகின்றனர். கிட்டத்தட்ட எல்லோருமே படிப்பறிவில்லாதவர்கள்.

1970லிருந்து சோப்புகள் தயாரித்து வந்த இவர்கள் 1978லிருந்து டிட்டெர்ஜென்ட் வில்லைகள் மற்றும் டிட்டெர்ஜென்ட் சோப்புத்தூள் தயாரிப்பில் இறங்கி விட்டனர். ஏன் இந்த மாற்றம்? ''மக்கள் இப்போ டிட்டெர்ஜென்ட்டுகளைத்தான் அதிகம் வாங்குறாங்க. காரணம் பலனும் அதிகம்; விலையும் குறைவு'' என்கிறவர் வேறு ஒரு விளக்கமும் சொல்கிறார். ''தமிழ்நாட்டில் — முக்கியமாகக் கிராமப்புறங்களில் — சோப்புத்தூளை விட சோப்புக் கட்டிகள் தான் அதிக விற்பனையை எட்டுகின்றன. டீவி விளம்பரங்களினாலோ என்னவோ துணிகளை அடித்துத் துவைக்கும் வழக்கம் குறைந்து விட்டது என்றாலும் தங்கள் கைப்பட அழுத்தி சோப்பைப் போடுவதில் சிரமம் மக்களுக்கு ஏதோ ஒரு திருப்தி இருக்கத்தான் செய்கிறது.''

கொஞ்ச காலமாக சோப்புத் தயாரிப்பாளர்கள் பல்வேறு ஏமாற்று வழிகளில் ஈடுபடுவதாகக் கேள்விப் பட்டோம். சோப்பின் எடையை சத்தமில்லாமல் குறைப்பது அவற்றில் ஒன்று. செவ்வக வடிவத்தில் வந்து கொண்டிருக்கும் சோப், அதன் முனைகள் குறைக்கப்பட்டு ஓவல் வடிவத்தில் வரும். டக்கென்று பார்த்தால் எடைக் குறைப்பு தெரியாது. அல்லது சோப்பின் இரண்டு புறங்களிலும் அழுத்தமான இரண்டு கோடுகள் பதிக்கப்பட்டிருக்கும் — அந்த இடங்களிலிருக்கக் கூடிய சோப்பு அவர்களுக்கு மிச்சம். அல்லது சோப்பில் சேர்க்கும் வாசனைப் பொருளின் அளவு குறைந்து விடும்.

இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் கேள்விப் பட்டபோது ''நீங்க சொல்றது எல்லாமே உண்மைதான். ஆனால் அதை ஏமாற்று வழின்னு சொல்லாதீங்க. அதெல்லாம் சில வியாபார வழிமுறைகள். ஒரு ரூபாய்க்கு 150 கிராம் சோப்பு வில்லையை நாங்க விற்றுக்கிட்டு வந்தோம். தயாரிப்புச் செலவு அதிகமாகும் போது விலையை ஏற்ற முடிவதில்லை. ஒரு ரூபாய் என்பது மக்கள் மனத்தில் பதிந்து விட்டபடியால் நாங்கள் சோப்பின் தரத்தையோ, அளவையோ குறைக்க வேண்டிய சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப் படுகிறோம். சென்ற வருடம் கிலோவிற்கு 21 ரூபாய் என்று விற்ற ஆல்கைல் பென்சீன் இப்போது கிலோ முப்பது ரூபாய். எங்கள் கச்சாப் பொருட்களை மூன்று சதவீதம் கூட்டி வாங்குகிறோம். ஆனால் கடைசியில் வில்லைகளாக விற்கும் போது எங்களிடமிருந்து எட்டு சதவீத வரி வசூலிக்கப் படுகிறது. முதலில் தற்போதைய குடியரசுத் தலைவர் ஆர். வி. தமிழ்நாட்டின் தொழிலமைச்சராக இருந்தபோது இது ஏழைகளுக்கு உரிய துறை எனக் கருதி வரியே இல்லாமல் செய்தார். பிறகு வெவ்வேறு ஆட்சியில் வரி விதம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கூடி இப்போது எட்டு சதவீதமாகி விட்டது. இதைக் குறைத்தால் எங்களால் தயாரிப்பின் தரத்தைக் அதிகரிக்க முடியும்'' என்றவர் முத்தாய்ப்பாக ''இந்த அவசர யுகத்தின் போக்கைப் பார்த்தால் வருங்காலத்தில் திரவ வடிவ (துணி) சோப்புகள் அதிக அளவு மார்க்கெட்டைப் பிடிக்க வாய்ப்பு உண்டு எனத் தோன்றுகிறது'' என்றார்.

— ஜி. எஸ். எஸ்.

12 கிலோவா?

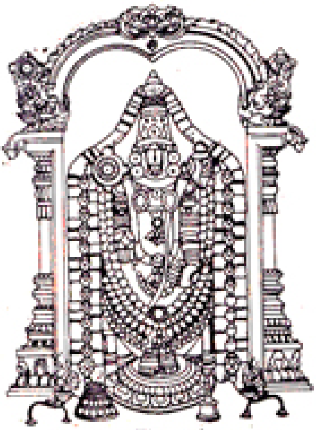
''சராசரியாக ஒரு நபருக்கு ஆண்டொன்றுக்கு வேண்டிய எண்ணெய் 12 கிலோ. ஆனால் வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் ஒருவருக்கு, ஆண்டொன்றுக்கு ஏழு கிலோ எண்ணெய்தான் வாங்க முடிகிறது'' என்கிறார் டாக்டர் மோடா.

என்ன காரணத்தினாலோ, பலர் ரேஷன் கடையில் பாமாயிலை வாங்கி உபயோகிப்பதில்லை. இந்த எண்ணெயில் வைட்டமின் 'பி' வைட்டமின் 'ஏ' உடலுக்குச் சக்தியையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும் நிலையில் உள்ளது என்கிறார்கள்.

— திருமதி தேவனாதன்.

நவநாகரீக பட்டு சேலைகளின் சோலை!

- பட்டு சேலைகள்
- உயர்ந்த ரக மில் துணிகள்
- காஞ்சி காட்டன்
- சுரிதார்
- மிடி செட்கள்.
- சூட்டிங்ஸ் ஷர்ட்டிங்ஸ்



For a silken dream

எங்களது PGP போனஸ் திட்டத்தில் மாதம் ரூ. 50, ரூ. 100 வீதம் 12 மாதங்கள் சேமித்து போனஸுடன் பட்டு சேலைகள் பெற்றிடுங்கள். போனஸ் திட்டத்தில் சேர்பவர்களுக்கு பரிசுகளும் உண்டு

PGP

P.கோவிந்தசாமி பிள்ளை எண்டர்பிரைசஸ்

1258, லாயிட்ஸ் ரோடு, கோபாலபுரம்
சென்னை-600086. போன்:-476769.

ADSERVE

V.G.R

கூட்டு பெருங்காயம்

MFGRS

பிரகாஷ் டிரேடிங் கம்பெனி

நரசிம்மபுரம் தெரு, மதுரை-௯.



சீடை வெடிக்குமா?

என் தோழி, இடித்த அரிசி மாவு கொண்டு, "என்ன காரம் செய்யலாம், சொல், எனக் கேட்டாள். கைமுறுக்கு, தட்டை, சீடை, என நான் அடுக்க, 'ஐயோ! சீடையா? அது வெடிக்குமே?'' என்று பயந்து, நடுங்கி ஒடியது கண்டு எனக்குச் சிரிப்புத்தான் வந்தது.

''சீடை வெடிப்பதை நானும் பார்க்கிறேன்'' என்று சொல்லித் தோழியைக் கட்டாயப்படுத்தி, சீடை மாவு பிசையச் சொல்லி, சீடையை உருட்டிப் போட வைத்தேன். அருமையான, வாயில் போட்டால் கரையக் கூடிய சீடை கிடைத்ததைப் பார்த்து ஆச்சரியப் பட்டாள் என் தோழி. (சீடை வெடிக்குமோ என பயந்து முதல் ஈடு போடும் போது எண்ணெய்ச் சட்டியை விட்டுப் பல அடி தூரம் போய் நின்று நடுங்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

நம் தவறுதலான கைப்பக்குவம் சீடையை வெடிக்க வைக்குமே தவிர, சீடை தானாக வெடிக்காது.

கீழ்க்கண்ட தவறான கைப்பக்குவம் சீடை வெடிக்கக் காரணம்:

1. சீடைக்குத்தானே என்று அரிசி மாவைக் கொர, கொரவென்று அரைத்துச் சலிக்காமல் விடுவதால், அரிசியில் உள்ள கல்மணல் போல் அரைபட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு மணலுக்கும் ஒரு வெடி வீதம் சீடை வெடிக்குமே!

2. உளுத்தமாவையும் நல்ல மாவு சல்லடையில் சலிக்காமல், இருந்தால், அதிலும் கல், மண் துளிகள் இருக்க வாய்ப்புண்டு.

3. மிக முக்கியமாக, பல சகோதரிகள் அவசரத்தினால் எள்ளை அப்படியே அள்ளிப் போட்டு விடுகிறார்கள். எள்ளில் நிறைய கல், மண் இருக்கும். ஆகவே, சீடை 'படார், படார்' என்று வெடிக்கும்.

4. கடலைப் பருப்பில் ஒன்றிரண்டு கல் இருக்கும். அதுவும் வெடிக்க ஏதுவாகும். ஒரு சீடை வெடித்தாலே பயமும் வந்துவிடும். பாதி எண்ணெய் சுவரிலும் தெறித்துச் சிதறும்.

5. இவையெல்லாம் தாண்டினால் தேங்காய்த் துருவும் போது நம் மையறியாமல் ஒரு சிறு 'சில்லு' துருவிய தேங்காயில் இருந்தால் போதுமே, சீடை வெடிக்க!

கீழ்க்கண்ட முறையில் சீடை செய்தால் அருமையாய் இருக்கும்:

அரிசியைக் கல், நெல் பொறுக்கி, பின் நீரில் கழுவி, அரை மணி நேரம் ஊறப் போட்டு, லேசாகத் துணியில் உலறப் போட்டு, ஈர மாவு அரைக்கும் மிஷினில் அரைத்து, சலித்து, வாணலியில் சிவக்க வறுத்து எடுக்கவும்.

உளுத்தம் பருப்பைச் சிவக்க வறுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து நைஸ் சல்லடையில் சலித்து, அரிசி மாவு 10, உளுத்த மாவு 1 என்ற விகிதத்தில் சேர்க்கவும். (10 கப் அரிசி மாவு, 1 கப் உளுத்த மாவு.)

எள்ளைச் சுத்தமாகக் கழுவி ஒரு முறைக்கு இருமுறை கல், மண் நீக்கிப் போடவும்.

கடலைப் பருப்பைக் கல் பொறுக்கி, ஒரு மணி நேரம் ஊறப் போட்டு மாவில் சேர்க்கவும். தேங்காய் தேவை இல்லை.

காரப்பொடி, உப்புப்பொடி, பெருங்காயப் பொடி, துண்டுகளாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை இவற்றைப் போடவும்.

10 கப் (சிறிய கப்) மாவிற்கு 100 கிராம் வெண்ணெய் வீதம் போடவும். மாவை நீர் விட்டுப் பிசையவும். துணியிலோ, வெள்ளை பேப்பரிலோ, சீடையை உருட்டிப் போடாதீர்கள். நீர்ச் சத்து, வெண்ணெய்ச் சத்து இவைகள் பேப்பரிலும் துணியிலும் இறங்கி விடுவதால் ருசி குறையும்.

சிறிய பிளாஸ்டிக் பேப்பரிலோ, சிறிய தட்டிலோ சீடையை உருட்டி எண்ணெயில் போட்டு, அது வேகும் சமயத்தில் அடுத்த ஈடு செய்யச் சீடை உருட்டவும். பொன்னிறமாக வரும் போது, எண்ணெயில் ஓசை அடங்கும் போது சீடையை எடுக்கவும்.

இம்முறையில் செய்யும் சீடை வெண்ணெய்போல்வாயில்போட்டால் கரையும். சாப்பிட்டவர்கள் எப்படிச் செய்தீர்கள் என்று கேட்காமலோ, நன்றாக உள்ளது, மிக நன்றாக உள்ளது என்று உங்களைப் புகழாமலோ நகர மாட்டார்கள்.

— கமலா ஜானகிராமன்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்: 'கரகர' உணவு   கடைசி தேதி: 15.2.91

______________ என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

SAVE OIL - SAVE INDIA

இந்த மாதம் எப்படி? ப்ப்ரவரி '91

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை — 1 ஆம் பாதம்.

இராசி நாதனாகிய அங்காரகனைத் தவிர மற்ற அனைத்து கிரகங்களும் உதவும் நிலையிலேயே உலாவருகிறார்கள். அங்காரகனால் உஷ்ண சம்பந்தமான நோயை எதிர்பார்க்கலாம். ஆனால் ஆபத்து இல்லை. உச்ச குரு உதவியும் செய்கிறார். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சிலருக்கு எதிர்பாராத தனலாபம். அல்லது எதிர்பார்த்த இனத்தில் வெற்றி ஏற்படும். அரசு பணியில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு கிடைக்கலாம். மருத்துவம் பார்க்கும் மங்கையர்களுக்குக் கூடுதலான லாபம் கிடைக்கும். பெட்டிக்கடை, டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்ஸ், மற்றும் புத்தகப் பிரசுதாரர்களுக்கும், எழுத்தாளர்களுக்கும் யோகம் உண்டு. பத்தாமிடத்துச் சனியினால் பாதிப்பு ஒன்றும் இராது. சனி திசை நடப்பவர்களுக்கும் தசாநாதர்கள் ஆட்சியில் இருப்பவர்களுக்கும் நன்மைகள் கூடுதலாகவும், நீச்ச திசை நடப்பவர்களுக்குச் சற்று சங்கடத்தையும் தரத்தக்க மாதமாக இருக்கும். கணவன் மனைவி உறவு மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறும். அதில் உங்களுக்கு முக்கிய பங்கு இருக்கும்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — அம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்கள் சாதாரணப் பலனையே எதிர்பார்க்கலாம். பிற்பகுதியில் எதிர்பார்த்த பலன்கள் நடக்கும். திருமணத்தை எதிர்நோக்கி இருப்பவர்களுக்கு அனுகூலமான நிலை காணப்படுகிறது. இதுவரை ஏதோ ஒரு காரணத்தால் பிரிந்திருந்த தம்பதிகளிடையே உறவு சீர்படும் நிலை தெரிகிறது. எனவே திருச்செந்தூர் முருகன் அல்லது தட்சிணா மூர்த்தி மற்றும் லட்சுமியை ஆராதிப்பவர்களுக்குப் பலன் கைமேல் கிடைக்கும். மற்றவர்களுக்கும் மனமகிழ்ச்சி நீடிக்கும். பதவி மாற்றம் பயனுள்ளதாக இருக்கும். பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். விஞ்ஞானிகளுக்குக் கௌரவ விருதும் கிடைக்கும். கப்பல் துறையினர், பேராசிரியர்கள், எழுத்தாளர்கள் ஆகியவர்கள் ஏதோ ஒருவிதத்தில் ஆதாயம் பெறுவார்கள். அது பணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பட்டம் பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம். பிப்ரவரி 10 —ந்தேதியிலிருந்து அஷ்டமத்துச் சனியின் செல்வாக்குக் குறைவதால், உங்கள் முயற்சியில் வெற்றி கிடைக்கும். உங்களது கடந்த 2½ ஆண்டுகள் வாழ்வில் உங்களிடம் குடிகொண்டிருந்த அலட்சிய மனப்பான்மை மாறும். உங்களது முயற்சியில் முன்னேறுவீர்கள். சனீஸ்வரனை ஆராதியுங்கள். சகல நன்மைகளையும் அவர் உங்களுக்குக் கொடுக்க இருக்கிறார்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம், 3, 4 — ஆம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதம்.

பிப்ரவரி 10 முதல் அஷ்டமத்துச் சனீஸ்வரன் ஆட்சியில் இருப்பதால் அவ்வளவாகத் தீமையையும் தர மாட்டார். நன்மையும் இருக்காது. ஆனால் குருவும், சுக்கிரனும் சுபயோகத்தைத் தருகிறார்கள். அதனால் ஓரளவிற்கு நன்மையே ஏற்படும்.

எனினும் தொழில் நிறுவனத்தின் பணிபுரிவோர் விழிப்புடன் இருப்பது நல்லது. இது பொதுக் காரியங்களிலும், சேவையிலும் ஈடுபடுவோருக்கும் பொருந்தும். வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்கள் ஒன்றுக்குப் பல முறை பணத்தை எண்ணிப் பட்டுவாடா செய்ய வேண்டும். அவமானத்திற்கும் அபவாதத்திற்கும் ஆளாகும் நிலை ஏற்படலாம். 12ல் உள்ள அங்காரகன் கண் வலியையும், பண நஷ்டத்தையும் தரும் நிலையில் உள்ளார். இரண்டில் உள்ள குரு இரட்சிக்கப் பார்ப்பார். கவலை வேண்டாம். கவலையே கவனக்குறைவை உண்டாக்கக் கூடாதல்லவா?



டீயில் ஏலக்காய்ச் சேர்த்தாலே வாசனை அலாதிதான். ஆனால், ஏலக்காய் விற்கிற விலையில் தினமும் ஏலக்காய் டீ போடுவது சாத்தியமில்லையே! இதற்கு என்ன செய்யலாம்? ஏலக்காயுடன் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துப் பொடி செய்து டைட்டான மூடியுடைய டப்பாவில் வைத்துக் கொண்டு, ஒரிரு சிட்டிகைகள் சேர்த்தால் அதிகச் செலவுமில்லை; தினமும் ஏலக்காய் டீயும் குடிக்கலாம்.

— தபஸ்யா.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் மன மகிழ்ச்சியும், பண வரவும் ஏற்படும். மாதம் முழுவதுமே சற்று யோகமான காலமாகவே இருக்கும். இதுவரை ஆறாம் இடத்தில் இருந்த சனி பகவான் இரண்டாவது வாரத்திலிருந்து ஆட்சியில் அமர்ந்து உங்களுக்கு அருள் பாலிக்கிறார். அத்துடன் உச்ச குரு உங்கள் இராசியில் இருந்து அவரை உள்ளங் குளிரும் வண்ணம் தனது பார்வையை அவர் மேல் செலுத்துகிறார். இது போதாதா? நீங்கள் நினைத்ததை சாதிக்க! எனவே முயற்சி செய்யுங்கள். முன்னேறுவீர்கள். இதுவரை தட்டிச் சென்ற திருமணம் தடங்கலின்றி நடக்கும். பங்கு மார்க்கெட்டில் நீங்கள் இதற்கு முன் இழந்ததை இப்போது பெற இருக்கிறீர்கள். புத்திர உற்பத்தியும் ஏற்படும். பரீட்சைக்குத் தயார் செய்யும் பெண்களுக்கு அதற்கான சூழ்நிலை நன்கு உருவாகி எதிர்வரும் தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண்கள் எடுக்க குருவும், புதனும் அருள்புரிவார்கள். பொருளாதாரத்தைப் பொறுத்தமட்டில் சற்றுக் கடினமாகவே சமாளிக்க வேண்டி வரும். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வெற்றி மேல்வெற்றி கிடைக்கும். ஒரு சுப நிகழ்ச்சிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. அது திருமணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது உபநயனம், சீமந்தமாகவும் அமையலாம். புதுமனை பெறும் வாய்ப்பு சிலருக்கு உண்டு.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் — 1 ஆம் பாதம்.

சுப விரயத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. சனிப் பெயர்ச்சி நல்லதொரு காலகட்டத்தை உருவாக்கும். தொழிலில் இதுவரை இருந்த முட்டுக்கட்டைகள் நீங்கும். பணப் புழக்கம் சரளமாக இருக்கும். உடல் நிலையில் முன்னேற்றம் உண்டு. மாதத்தின் முற்பகுதியில் சுக்கிரப் பார்வையால் சுகமுண்டு. வீடு வாகன யோகம் ஏற்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சற்று மந்தமான சூழ்நிலை உருவாகலாம். மனைவியின் உடல் நிலை ஒரு நாள் இருப்பது போல் மற்றொரு நாள் இருக்காது. அந்த அளவிற்கு மன, உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். படத் துறையினர் வெற்றி நடைபோடுவர். எரிபொருள் துறையினருக்கு ஒரு மந்தமான நிலையே காணப்படுகிறது. இராசயனத் துறையினர், கட்டிடக் காண்ட்ராக்ட்டர்கள் ஆகியவர்கள் சற்றுக் கூடுதலான லாபம் பெறுவார்கள். சுபநிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெறும் வாய்ப்பு உண்டு.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி விரயத்தைக் கொடுக்கும். பொருளாதார நெருக்கடியைச் சமாளிக்கச் சற்று திணறத்தான் வேண்டும். குரு 11—ல் கேதுவுடன் இருக்கிறார். ஏகாதசி பிரகஸ்பதி. எனவே எதையும் அதிகமாகக் கொடுக்க மாட்டார். ஆயினும் மாதத்தின் பிற்பகுதி இதற்கு நேர் மாறாக இருக்கும். எதிர்பாராத தன லாபம் அல்லது பண உதவி, பழைய பாக்கி வசூல் என எந்தவிதத்திலாவது பொருள் வரும். நிலைமை மாறும். நாடகத் துறையினரும், கட்டிடத் துறையினரும் பொருளாதார நிலையை நன்கு சமாளிப்பார். எதிர்பார்த்த திருமணப் பேச்சு மாதத்தின் இறுதியில் உறுதியாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டு, சுப நிகழ்ச்சி நடைபெறும் வாய்ப்பு உண்டு. இசைக் கலைஞர்களுக்கும், சிமெண்ட், கட்டுமானப் பொருள் வியாபாரிகளுக்கும் நல்லதொரு எதிர்காலம் உருவாகும். மாதத்

இன் முற்பகுதியில் குடும்பத்தில் ஏற்படும் விரிசல், பிற்பகுதியில் சரியாகி விடும். விவாகரத்து, கடன் தாவாக்கள், பாகப்பிரிவினைப் போன்றவை கோர்ட் வரை சென்று, எதிர்பாராத விதமாகச் சுமுகமாக முடிந்து விடும்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதனால் நன்மையுண்டு. மற்றவர்களால் மகிழ்ச்சி ஏற்படக் காரணமில்லை. எனவே சென்ற மாதத்தைப் போலவேதான் ஏற்றம், இறக்கம் இரண்டும் மாறி மாறி வரும். ஏற்கெனவே திட்டமிட்டு ஆரம்பித்த செயல்கள் பழுதின்றி நடக்கும். மற்றபடி புதுத் திட்டங்களோ பதவி மாற்றம் வேண்டுமென்றுச் செய்யும் முயற்சிகளோ பயனளிக்காது. கண்ணும் பல்லும் சேர்ந்தே பழிவாங்கும். போதாக்குறைக்கு எலும்பும், மூட்டும் கூட சேர்ந்து சதி செய்யும். குறிப்பாகத் தாயாரின் உடல்நிலை உங்களுக்குக் கவலையைத் தரலாம். இடமாற்றமும் ஏற்படலாம். ஆக உடலோ, உள்ளமோ, பணப் பையோ உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும் நிலையில் இந்த மாதம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் உச்ச சனி திசை நடப்பவர்களுக்கு இராஜயோகம் உண்டு பயப்பட வேண்டியதில்லை. ஆட்சி, உச்சம் பெற்ற தசாநாதர்களின் தசை நடப்பவர்களும் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

முதலிரண்டு வாரங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் விபரீதமான செய்தி வரலாம். அல்லது வியப்பில் ஆழ்த்தும் செய்தியும் வரலாம். மூன்றாம் இடத்து சனீஸ்வரன் சகலவிதத்திலும் துணை இருப்பார். குருவின் பார்வை வேறு இருக்கிறது. சுக்கிரன் செல்வாக்கைச் சேர்க்க, குரு தனலாபத்தைத் தர, ராகு பகவான் வாகன யோகம் தர மாதம் பூராவும், மகிழ்ச்சியுடன்தான் செல்ல வேண்டும். ஆனால் சூரியனும், புதனும், அங்காரகனும், அவற்றை அனுபவிக்கச் சில தடைகளை உண்டாக்குவார்களே! அதனால் எதிர்பார்த்த பதவி உயர்வில் ஏமாற்றம் ஏற்படலாம். எவருக்காகவோ கணவனும், மனைவியும் சண்டை போட வேண்டி இருக்கும். அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கும் இதே நிலைதான். உங்களை ஓரம் கட்டி விடுவார்கள். ஆனால் அப்படி ஒன்று ஏற்பட்டு நீங்கள் ஏங்கும் நிலை வராமல் குருவும், சனியும் பார்த்துக் கொள்வார்கள். எனவே நிம்மதியுடன் இருங்கள். வேண்டுமானால் திருச்செந்தூர் முருகனை தினமும் தியானியுங்கள்.

உங்களுக்கு வரும் மனைவி எப்படிக் கற்புள்ளவளாயும், கபடமற்றவளாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ, அவ்வாறே நீங்கள் இருக்க வேண்டும் என்று அவள் விரும்புவாள் என்பதை மறவாதீர்கள்.

— பேடன் பவல்.



தனுசு ராசி:

மூலம் பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் உச்சம் பெற்றாலும், உங்களுக்கு உதவும் நிலையில் இல்லை. இந்த மாதம் சற்று சமாளிக்க வேண்டிய மாதமே. சனியின் இரண்டாம் சுற்றில் உள்ளவர்களுக்கு உகந்த நேரம். அத்தகையவர்களுக்கு நினைத்தது நடக்கும். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். மூன்றாம் சுற்றில் இருப்பவர்களுக்குத் தொல்லையும் இல்லை. நன்மையும் இல்லை. மாணவிகள் நன்கு அக்கறையுடன் படிக்க வேண்டிய மாதம். அஷ்டமத்துக் குரு உங்களுக்கு உதவ வேண்டுமானால், நீங்களும் முழு மனதுடன் முயற்சிக்க வேண்டும். உழைக்காதவர்களுக்குக் கூட அருளும் உங்கள் விஷயத்தில் மட்டும் இந்த நிலையே மேற்கொள்கிறார் என்பதை அறிந்து ஆவன செய்ய வேண்டும். வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்களில் நிதி விஷயத்தில் நஷ்டம் ஏற்படலாம். எனவே அதற்கேற்ப எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டி இருக்கும். விற்க வேண்டிய வீட்டு மனைகள், இந்த மாதத்தில் நல்ல இலாபத்தோடு விற்கும். ரியல் எஸ்டேட் விஷயத்திலும் நல்ல லாபம் ஏற்படும். இதை மனத்தில் கொண்டு திறமையாகச் செயல்பட வேண்டும். அதனால் நல்ல லாபம் கிடைக்கும். சுங்க இலாகாவினரும், காவல் துறையினரும், கடினமாக உழைக்க வேண்டி இருக்கும். சமுதாயப் பணிகளிலும், மாதர் இயக்கங்களிலும், ஈடுபட்டுள்ள பெண்களுக்குச் சற்று சோதனை தருகின்ற மாதம்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள்,

திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசியில் பிறந்துள்ளவர்களுக்கு மகரத்துச் சனீஸ்வரன் சகல நன்மையும் தருவார். உச்ச குருவின் பார்வையும் உங்களுக்கு உதவும். நடிப்புத் துறையில் உள்ள இந்த இராசியில் பிறந்துள்ள இளம் நடிகைகளுக்கு எதிர் வரும் 2½ ஆண்டுகள் மகோன்னத காலமாக அமையும். பொறியியல் பட்டம் பெற்றும், வேலைக்காகப் படி ஏறி இறங்கிய நிலை மாறி, வேலை இவர்களைத் தானாகத் தேடி வரும் நிலை ஏற்படும். குறிப்பாகச் சனி திசை, சனி புத்தி, குருதிசை மற்றும் சுக்கிர திசை நடப்பவர்களுக்கு ஏராளமான நன்மை உண்டு. பங்கு மார்க்கெட்டில் பங்கு பெறும் பெண்கள் எதிர்பாராத தனலாபத்தை அடைவார்கள்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் 9—ம் தேதி வரை லாபத்தில் இருந்த உங்கள் ராசிநாதன் 10—ந் தேதி விரயத்தைத் தருகின்ற நிலையில் ஆட்சியில் அமருவதால், உங்களைப் பெரும் அளவில் பாதித்து விடுமோ என்ற பயம் தேவையில்லை. உச்ச குருவின் பார்வையில் உள்ள சனி பகவான் உபத்திரவம் தர மாட்டார். மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் கூட உங்களுக்கு ஏதேனும் எதிர்பாராத தனலாபமோ, மனநிறைவு தருகின்ற செய்தியோ, சுபநிகழ்ச்சியோ, உங்களைத் தேடி வரலாம். கலைத் துறையினருக்குக் கணிசமான நன்மை உண்டு. கருப்புக் கல், இரும்பு, சிமெண்ட் வியாபாரிகள் ஏற்றமடையும் காலம். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் கட்சி மாறியாவது ஆட்சியில் இடம் பெற வாய்ப்பு உள்ளது. வருமான வரித் துறையினர், சுங்கத் துறையினர் மற்றும் கடல் கடந்து வாணிபம் செய்பவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் எதிர்பார்த்த லட்சியத்தை அடைய முடியும். கணவன், மனைவி உறவு நன்கு பரிமளிக்கும். தசா புத்தி உயர்ந்து காணப்படுபவர்கள், கவலைப்படத் தேவையில்லை.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

பத்திலிருந்த சனி பகவான் பத்தாம் தேதிக்குப் பிறகு உங்கள் ராசிக்குப் பதினொன்றில் ஆட்சியில் அமர்ந்து இதுவரை உங்களை அலைக்கழித்த நிலையை மாற்றிப் பொருளாதாரம், உடல்நிலை,



இந்து மதத்தின்படி கணவன் மனைவி இருவரும் ஒரே அந்தஸ்து உடையவர்கள். ஏற்றத்தாழ்வே கிடையாது.

— காந்தியடிகள்.

உளநிலை அனைத்திலும் நன்மை விளைவிப்பார். எனவே மார்ச்சிலிருந்து புதுத் திட்டங்களைச் செயல்படுத்தலாம். படத் துறையினர் பலலட்சங்களைச் சம்பாதிக்கும் வாய்ப்பினைப் பெறுவர். நடிப்புத் துறையினர், இசைக் கலைஞர்கள், மற்றும் கட்டிடத் துறையினர், இனி படிப்படியாக லாபத்தைப் பெற ஆரம்பிப்பார்கள். மாணவ, மாணவிகள் நன்கு முன்னேற வாய்ப்பு உண்டு. வேத வித்துக்கள், மதத் தலைவர்கள், மற்றும், ஞானிகள் சமுதாயத்திலும், அரசியலிலும், உரிய மதிப்பினைப் பெறுவார்கள். அரசியல்வாதிக்குப் பதவியும் பட்டமும் கிடைக்கும். ஆசிரியர்கள் எதிர்பார்த்த இனங்களில் வெற்றியும் அடைவார்கள். நீதித்துறையினரும், வழக்கறிஞர்களும், வெகுவாகப் பாராட்டப் பெறுவார்கள். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடக்கும். அது திருமணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது கிரகப்பிரவேசம், மற்றும் சீமந்தம் போன்றும் இருக்கலாம்.

ஏழரைச் சனி என்ன செய்யும்?

ஜோதிடத்தில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுள்ள அன்பர்களுக்கு, சனி, குரு, ராகு, கேது ஆகிய நான்கு கிரகங்களின் பெயர்ச்சிகள் நமக்கு எத்தகைய மாறுதல்களை ஏற்படுத்தப் போகின்றன என அறிவதில் ஆர்வம் அதிகம் காணப்படுவதை அவர்கள் வாங்கும் புத்தகங்களைக் கொண்டே அறியலாம். அந்த அளவிற்கு மேற்படி கிரகங்களின் பெயர்ச்சிகள் தனிப்பட்டவர்களை ஆட்டிப்படைக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளன. 2½ வருடத்திற்கு ஒரு முறை ஏற்படும் சனிப் பெயர்ச்சி பற்றி திருக்கணித முறைப்படி கணிக்கப்பட்ட பஞ்சாங்கம் ஒரு காலக்கட்டத்தையும், வாக்கிய

முறைப்படி கணித்த பஞ்சாங்கம் மற்றொரு காலக் கட்டத்தையும் விவரமாகக் கூறுகின்றன. ஆனால் உள்ளபடியே, வாக்கிய பஞ்சாங்கப்படி, அதுவும் பாம்புப் பஞ்சாங்கத்தில் உள்ளபடி மாறும் சனிப் பெயர்ச்சியையே பெரும்பாலோர் உண்மையென ஒப்புக் கொள்வதைக் காணலாம்.

சனி பகவான் ஜாதகக் கட்டத்தில் காணப்படுகின்ற 12 ராசி வீடுகளைக் கடந்து வர முப்பது வருட காலமாகிறது. ஒரு ராசியை விட்டு மற்றொரு ராசி செல்ல சனீஸ்வரன் எடுத்துக் கொள்ளும் கால அளவு இரண்டரை ஆண்டுகள். அவ்வாறு சனி பெயரும் போது எந்த ராசியிலிருந்து வருகிறாரோ அதற்கு முன்னும் பின்னும் உள்ள இராசிகளையும் பாதிக்கச் செய்வார். அதாவது மகரத்திற்குச் சனி வருகிறார் என்றால் அதற்குப் பன்னிரண்டாவது ராசியில் உள்ள தனுசு ராசியையும், இரண்டாவது வீடாகியக் கும்ப ராசியையும் பாதிக்கும்படி செய்வார். தற்போது தனுசு விடமிருந்து பிப்ரவரி 10—ந் தேதி காலை 6 மணி சுமாருக்குச் சனி தன் சொந்த வீடாகிய மகரத்திற்கு வருகிறார். இதனால் தனுசு ராசிக்காரர்களுக்கு சனி 2—ம் வீட்டில் இருப்பது. அதுவும் ஆட்சியில் இருப்பது நல்லதுதான். கும்ப ராசிக்காரர்களுக்கு விரய இடமான 12ல் மகரத்தில் இருப்பதால், அவர்களுக்குப் பண விரயம், உடல்நல விரயம், எனப் பலவித நஷ்டங்களையும் ஏற்படுத்துவார். ஆனால் கும்பம் ஆட்சி வீடாதலால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. மகர ராசிக்காரர்களுக்கு இதுவரை விரயத்திலிருந்த சனி பகவான் இராசியாதிபத்தியத்தில் அரசோச்சும் நிலையில் இருப்பதால் ஜன்மாதிபத்தியம் உடையவர் என்பர். எனவே நல்லதையே செய்வார். மேலே கூறப்பட்டவை ஜாதக அமைப்பைக் கொண்டு கணிக்கப்படும் சனிபெயர்ச்சியின் பலன் முறையாகும்.

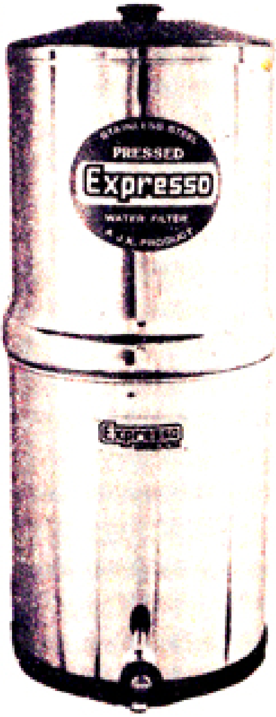
கை ரேகையைப் பொறுத்து ஒருவருக்கு 7½ சனியின் நிலைமையை அறிய, சனி மேட்டையும், விதி ரேகையையும் குருமேட்டையும் நன்கு ஆராய்ந்தால் உண்மையான நிலையை அறிய முடியும். எனவே சகோதரிகள் தங்களது கைகளில் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி சனிமேட்டில் நிறவித்தியாசமோ, அல்லது இதுவரை இல்லாமல் திடீரென்று தற்போது ஒரு கரும் புள்ளியோ காணப்பட்டால் தங்களுக்கு ஏழரைச் சனியின் பாதிப்பு ஓரளவுக்கு இருக்கும் எனத் தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். ஏற்கெனவே பலமுறை படங்களில் சனிமேட்டையும், விதி ரேகையையும் நன்கு விளக்கிக் காட்டப்பட்டுள்ளதை நினைவிற்குக் கொண்டு வருதல் நன்று. டிசம்பர் இதழில் குழந்தைகளின் நடத்தையாலும், பழக்கத்தாலும் ஒரு தாயின் மனம் எவ்வாறு பாதிப்பு அடையும் என்பதை விளக்குவதாகக் கூறப்பட்டதை அடுத்து, இந்த சனிப் பெயர்ச்சியும் அதற்கு ஒரு காரணமாக அமைவது எப்படி என்பதை இங்கே விளக்கமாகக் காணலாம்.

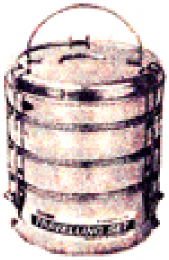
ஒரு குழந்தையின் கையில் சனி மேட்டில வலை போன்ற (G) குறிகளோ, அல்லது அங்கே ஒரு கரும்புள்ளியோ காணப்பட்டால் அந்தக் குழந்தை ஒருவித மூர்க்கத்தனமான குணத்தைக் கொண்டுள்ளது என அறியலாம். கரும்புள்ளி தோன்றாமல் வெறும் கோடுகள் ஒழுங்கற்ற நிலைமையில இருந்தாலும், புத்தி ரேகை செல்லாமல் ஒழுங்கற்ற நிலையில் இருந்தாலும் அந்த கையக் கையை உடைய பெண்ணானாலும் ஆணானாலும் தங்களுக்கு வாழ்க்கையே சரியாக அமையவில்லை என்றும் தான் சரியாக இருப்பதாகவும் மற்றவர்கள்தான் சரியாக இல்லையென்றும் வாதாடவும் செய்வார்கள். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் தங்களது இளம்பிராயத்தில் வாழ்க்கையில் ஒருவித பிடிப்பில்லாமல் காணப்படுவார்கள். அந்த அளவிற்கு அவர்கள் மாறுவதற்

"J.K. Metals – the pioneers in the manufacture of kitchen appliances from **Salem Stainless Steel Sheets.** *Made under stringent quality control, the product range includes Water Filters, Rice Cookers, Idli Cookers, Travelling Sets, Milk Boilers & Sauce Pan. All products carry the impeccable quality stamp "Expresso" – the household brand for Kitchen Appliances".*



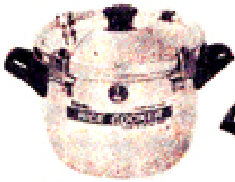
Housewive's choice... Expresso Kitchen Appliances.





Travelling Set

Handy to carry food for the family on travel.
Easy to handle.
Durable.



Rice Cooker

Filts starch and gives you tastier rice.



Milk Cooker

Converts heat & boils milk faster. Retains heat for a longer time.



Frying Pan

* Economical
* Convenient



Sauce Pan

* Durable
* Easy to handle



Idly Cooker

* Cooks quick
* Soft and tastier idlies

Water Filter

* Single Piece.
* Deep drawn process.
* Lab tested candles.
* Available in different sizes.

STAINLESS STEEL

Expresso

Stamp of Quality

Mfrd by : **J.K. METALS**

199, Mint Street, Madras – 600 001. Ph: 568800

Canco/922

குக் காரணமாக உள்ள கிரகங்கள் குரு, சந்திரன், சனியுமே ஆவார்கள். நீச்சத்தில் சனி, குரு, சந்திரன் இருக்கிறார்கள். அல்லது சந்திரா ராசியைச் சனீஸ்வரன் கடந்து வந்து கொண்டிருக்கிறார் என்றே பொருள் கொள்ள வேண்டும். சந்திரன் உள்ள ராசியில் சனீஸ்வரன் இதற்கு முன் கூறப்பட்ட மூன்று நிலையில் சஞ்சாரம் செய்வதையே ஏழரைச் சனியின் பிடி'' என்று கூறப்படுகிறது. இந்த நிலை யாருக்கு ஏற்படுகிறதோ அவர்களோ, அல்லது அவர்களுடைய பெற்றோர்களோ சனீஸ்வர வழிபாட்டையும் குரு ஆராதனையுமோ, தக்ஷிணாமூர்த்திக்கு அர்ச்சனையோ செய்து வந்தால் ஒருவிதத்தில் சிரமத்தைக் குறைக்கும். குறிப்பாக சனிபெயர்ச்சி நம்மை எந்த நிலையிலும் பாதிக்காமல் இருக்க பின்வரும் சனீஸ்வர ஸ்லோகத்தைத் தினமும் பாராயணம் செய்வது நல்லது.

''கோணஸ்த: பிங்களோ பப்ரு:
க்ருஷ்ணோ ரௌத்ராந்தகோ யம:
ஸௌரி ஸனைஸ்சரோ மந்த:
பிப்பலாதேந ஸம்ஸ்துத:
நமஸ்தே கோண ஸம்ஸ்த்தாய
பிங்களாய நமோஸ்துதே
நமஸ்தே ரௌத்ர தேஹாய
நமஸ்தே சாந்தகாய ச

வசதியும் வாய்ப்பும் உள்ளவர்கள் திருநள்ளாறு சென்று வழிபட்டு வரலாம். சந்திரனுக்காக பௌர்ணமியன்று ஸ்ரீ சத்தியநாராயண விரத பூஜை செய்து சந்துஷ்டிப் பெறலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.





அசோகா

சர்க்கரை இல்லாத சோகம் பறக்க இதோ அசோகா!

தேவையான பொருட்கள்:

பயத்தம் பருப்பு — 1 கப்
நெய் அல்லது டால்டா
அல்லது பாதி+பாதி — 1 கப்
பால் — 1½ கப்
வெல்லம் — 1½ கப்
வெனிலா எஸன்ஸ்
சிட்டிகை கேசரிப்பவுடர்
முந்திரி
திராட்சை அளவுப்படி
அடுப்பு எரிச்சல் நிதானமாக

பயத்தம் பருப்பை (பள்ளிச் சீருடை மாதிரி) 'யூனிபார்ம்' ஆக வறுக்கவும். பாலில் ஊற விடவும். அரைமணி கழித்து மிக்ஸியில் கெட்டியாக நைஸாக அரைக்கவும். கனமான உருளியில் கொஞ்சம் நேரம் வேகவிடவும். பிறகு அரைப்பங்கு நெய்யில் கனமான உருளியில் வறுக்கவும். (நெய் புகையும் சமயம் போடவும்) எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தை ஆசாரமாக்கி (மண்போக வடித்த பிறகு) ஒரு கம்பிப்பாகில் பயத்தம் பருப்பு கூழை விடவும். கிளறவும். மிகுதி நெய்யை விடவும். ஒட்டாத பதத்தில் நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி மேலாக வறுத்த முந்திரி திராட்சைகளைத் தூவவும். ஆறிய பிறகு துண்டுகளாக்கலாம். சர்க்கரை இருபது ரூபாயானால் பரவாயில்லை என்றால் சர்க்கரையில் இதே மாதிரி செய்யலாம்.

— ஸரோஜா

முதல் பரிசு:
காளான் கறி உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்:

காளான் — ½ கிலோ,
கடலை மாவு — ½ கப்,
காலி ஃப்ளவர் — 100 கிராம்,
பீன்ஸ் — 100 கிராம்,
காரட் — 250 கிராம்,
வெங்காயம் — 3,
பச்சை மிளகாய் — 7,
தக்காளி — 5,
பச்சைக் கொத்துமல்லி — 1 கொத்து.
மிளகாய்ப் பொடி — 1½ தேக்கரண்டி.
மல்லிப் பொடி — 1½ தேக்கரண்டி.
உப்பு — 1½ தேக்கரண்டி.
எண்ணெய் — தேவையான அளவு.
மஞ்சள் பொடி — சிறிதளவு.

இம்மாத இல்லத்தரசி

கரம் மசாலா — 1 தேக்கரண்டி.

செய்முறை:

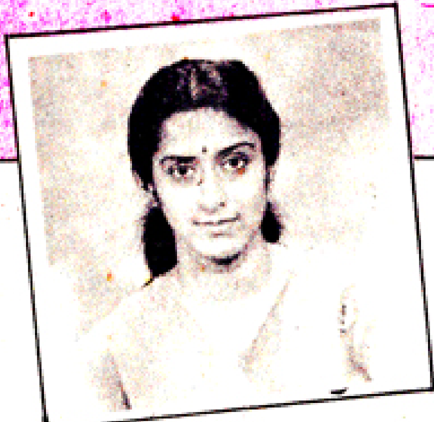
காளானைக் கழுவி, சிறு துண்டுகளாக்கி நால் வேகவிடவும். வெந்தவுடன், காளானைக் குளிர விட்டு பின், கடலை மாவு, ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்ப் பொடி, ½ தேக்கரண்டி மல்லிப்பொடி, 1½ தேக்கரண்டி உப்பு, இவற்றுடன் 5 பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இவற்றைக் காளானுடன் நன்கு கலந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக பிடிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, இந்த உருண்டைகளை மூன்று மூன்றாகப் போட்டு, ப்ரௌன் நிறத்திற்கு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பச்சை மிளகாய் மற்றும் வெங்காயத்தை நறுக்கி, எண்ணெயில் போட்டு வதக்கி, அதனுடன் 4 கப் தண்ணீர்ச் சேர்க்கவும். பின் நறுக்கிய தக்காளியைப் போட்டு, இறுதியாக பொடியாக நறுக்கி வேகவைத்த பீன்ஸ், காலிபிளவர், காரட் இவற்றுடன் உப்பு 1 தேக்கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி 1 தேக்கரண்டி, மல்லிப் பொடி 1 தேக்கரண்டி, மற்றும் மஞ்சள் பொடி சிறிதளவு சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். கலவைகள் கெட்டியாகி ஒன்று சேர்ந்த பின்னர் மேலும் ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு, செய்து வைத்திருந்த காளான் உருண்டைகளைப் போடவும். உருண்டைகள் பூவாக வெந்தவுடன், கரம் மசாலாவைத் தூவி இறக்கவும்.

குளிர் காலத்துக்கு இதமான காரம் நிறைந்த, சத்துள்ள காளான் கறி உருண்டை ரெடி.

— எம். கீதா, மதுரை — 18.





• நிர்மலா

இரண்டாம் பரிசு:
'பல்சஸ்' கிச்சடி

தேவையான பொருட்கள்:

கொத்துக் கடலை — 50 கிராம்,
சென்னாக் கடலை — 50 கிராம்,
(இவ்விரண்டையும் முன்பே ஊறப் போட்டு, முளைக்கட்டி வைக்கவும்.)
பச்சைப் பட்டாணி (உலர்ந்தது) — 50



ராமகிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் A/C

31, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 600 007.
எங்களிடம் பெங்காலி ஸ்வீட்ஸ், மில்க் உயர்வகை
ஸ்வீட்களும், காரவகைகளும் கிடைக்கும்.

பண்டிகைகளுக்கும்
மற்றும் உங்கள் இல்லத்தில்
நடைபெறும் சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் ஆர்டரின் பேரில்
குறித்த நேரத்தில் தயார் செய்து வழங்குகிறோம்.
உங்கள் வருகையை எதிர்பார்க்கும்:
ராமகிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்.

Shades Shades Shades

கல்கத்தாவின் தரம் வாய்ந்த Bengal காட்டன் சேலைகள்! தறிக்காரர்களிடமிருந்து நேரடியாய் வரவழைக்கப்பட்ட Tangol & DACCA சேலைகள்! மற்றும் ஜரிகை....., TIE & DIE....., HAOKHOBHA சேலைகள் BANDINI, MIRROR WORK பிளவுஸ்கள் மற்றும் SALWAR SETS.

வேலை நேரம்: 10 A.M. TO 1 P.M.
& 3.30 P.M. TO 7.15 P.M.
ஞாயிறு விடுமுறை

Shades

22, சரோஜினி தெரு, தி.நகர்
சென்னை - 600 017.
ரங்கநாதன் தெரு அருகில்.

Market Maker : 0282/97.

கிராம் (முதல் நாள் தண்ணீரில் ஊறப் போடவும்.)
பேரீச்சம் பழம் (கொட்டை நீக்கியது) — 15.
மசூர் டால் — ½ கப்.
உடைத்த பச்சை பாசிப் பருப்பு — ½ கப்.
அரிசி — 1 கப்.
லாப்ஸி கோதுமை — 1 கப்.
உப்பு — ருசிக்கேற்றபடி.



• சூரியகுமாரி



• ரமீலா

நெய் — 6 டேபிள் ஸ்பூன்.
மிளகு — 2 டீஸ்பூன்.
ஜீரகம் — ½ டீஸ்பூன்.
பட்டை — 2'' சைஸ் உள்ளது 3 துண்டுகள்.
சோம்பு — 1 டீஸ்பூன்.
கிராம்பு — 6.
ஏலக்காய் — 4.
சாம்பார்ப் பொடி — 2 டீஸ்பூன்.
கரம் மசாலா பொடி — 1 டீஸ்பூன்.
ஆம்ச்சூர் பொடி — 1 டீஸ்பூன் அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு — 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

1. பேரீச்சம் பழத்தில், சாம்பார் பொடி, கரம் மசாலா பொடி சேர்த்து, மிக்ஸியில் போடவும். சிறிது தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து, வடிகட்டவும்.

2. பிரஷர் குக்கரில், முளைகட்டிய கடலைகளையும், பட்டாணியையும் வைத்து, அதில் பேரீச்சம்பழ விழுதைச் சேர்த்து, உப்பும் போட்டு, தண்ணீர் வேண்டி வந்தால் விட்டு, வேக வைக்கவும்.

3. அரிசி, கோதுமை, மசூர்டால், பச்சைப் பாசி பருப்பு (உடைத்தது) இவைகளை நன்றாகக் கழுவி, வடிகட்டி வைக்கவும்.

4. வாணலியில் 4 டேபிள் ஸ்பூன் நெய்



ஊற்றி, அதில் அரிசி, பருப்பு களை வறுத்துக் கொள்ளவும்.

5. மிளகு, சீரகம், சோம்பு, ஏலக்காய், பட்டை, கிராம்பு இவைகளையும் ஒன்றிரண்டாக பொடி செய்து, 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யில் வறுத்து, அரிசியுடன் சேர்க்கவும்.

6. பிரஷர் குக்கரில் தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்க. அதனுள் ஒரு பாத்திரத்தில் 7 ½ கப் தண்ணீர் வைத்து, அதில் அரிசிக் கலவையைக் கொட்டவும். வேண்டிய அளவு உப்பு சேர்த்து, தட்டால் மூடி, பிரஷர் குக்கரை மூடவும். வெயிட்டைப் போட வேண்டும். 20 நிமிடம் 'விஸில்' சப்தம் வரும் வரை வைத்து, கீழே இறக்கவும்.

7. வெந்த 'பன்ஸஸ்' (கடலை, பட்டாணி) ஸில் அதிகம் தண்ணீர் இருப்பின் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். (இதை ஸூப்பில் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.) பின் 'கிச்சடி'யுடன் சேர்த்துக் கிளறி வைத்துக் கொள்ளவும். 'கிச்சடி' சிறிது கெட்டி

யாக இல்லாமல் தளர (ரசம் சாதம் போல்) இருத்தல் வேண்டும்.

பின்குறிப்பு: புளிப்பு வேண்டுமெனில் கடலை, பட்டாணி வேக வைக்கும் பொழுது 'ஆம்ச்சூர்' பொடி போடலாம். கடலை வேக வைக்கும் பொழுது ஒரு சிட்டிகை சோடா சேர்க்கவும். சாப்பிடும் பொழுது சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

— நிர்மலா வெங்கடேஷ்,
கோயமுத்தூர்.

மூன்றாம் பரிசு:
வெஜிடபிள் ஆப்பம்

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — ¼ கிலோ,
புழுங்கல் அரிசி — ¼ கிலோ,
வெள்ளை பூசணிக்காய் அறுத்த துண்டுகள் — 250 மில்லி,
கேரட் — 2,
சௌ சௌ — 1,
கொத்துமல்லித் தழை — 1 கட்டு,
வெங்காயம் ¼ கிலோ,
தயிர் — 2 கப்,
தேவையான அளவு உப்பு.

செய்முறை:

முதலில் பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி தண்ணீர் ஊற்றி இரண்டு மணி நேரம் கழித்து, கல் நீக்கி களைந்து, அதனுடன் பூசணிக்காய் அரிந்த துண்டுகள் போட்டு தயிர் ஊற்றி நைசாக அரைத்து எடுக்கவும். மறுநாள் காலையில் இந்த மாவில் கேரட், சௌசௌவைத் துருவிச் சன்னமாகச் சீவி, கொத்துமல்லித் தழையைச் சிறு துண்டுகளாக்கி, வெங்காயத்தைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, மாவில் போட்டுக் கலக்கவும். பிறகு, கடுகு தாளித்துக் கொட்டி, சிறிது சோடா உப்புப் போட்டுக் கலக்கி, அடுப்பில் இலுப்புச் சட்டி வைத்து, 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்ததும் ஒரு கரண்டி மாவு ஊற்றி, மூடி வைக்கவும். வெந்ததும் எடுக்கவும். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள வெந்தய புளிக் காய்ச்சல் நன்றாக இருக்கும்.

தெரியாதவர்களுக்கு:

வெந்தயப் புளிக்காய்ச்சல்

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளைப் பூண்டு — 100 கிராம்,
சின்ன வெங்காயம் — 100 கிராம்,
புளி — 50 கிராம்,
வெந்தயம் — 2 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் — 5 ஸ்பூன்,
கடுகு — ½ ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு — 2 ஸ்பூன்,
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு — 2 ஸ்பூன்,
சின்ன எலுமிச்சை அளவு வெல்லம்,
தேவையான அளவு உப்பு,
வற்றல் மிளகாய் — 5.

செய்முறை:

முதலில் வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டை தோல் உரிக்கவும். கடலைப் பருப்பு, வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு, வர மிளகாய், எண்ணெய் இட்டு வறுத்து, மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளவும். அடுப்பில் இலுப்புச் சட்டியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், கடுகு போட்டு வெடித்ததும், வெந்தயம் போடவும். இதன் பின் முழுசாக உள்ள வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டைப் போட்டு எண்ணெயில் வதக்கவும். நன்றாக வதங்கியதும் கரைத்து வைத்துள்ள புளித்தண்ணீர், உப்பு, வெல்லம், மஞ்சள் தூள், பொடி செய்துள்ள பொடி எல்லாம் போட்டு, நன்றாகக் கொதி வந்ததும் இறக்கவும். இதனை வெஜிடெபிள் ஆப்பத்திற்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். குளிர்காலத்தில் விரைவில் ஜீரணம் ஆகும். வேண்டும் என்பவர்கள் வெந்தயத்தோடு ஒரு ஸ்பூன் ஓமம் கூட போடலாம்.

— சூரியகுமாரி நாராயணன்,
சத்தியமங்கலம்.

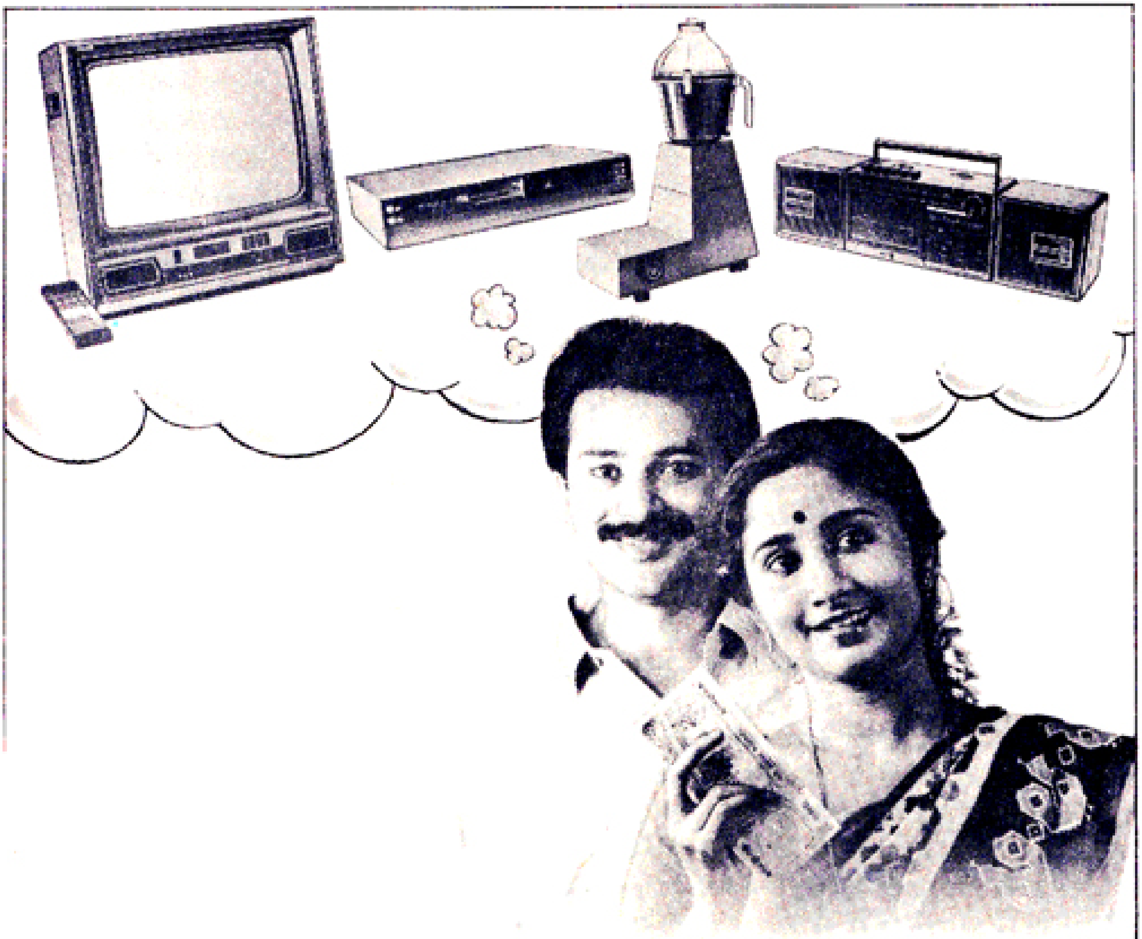
ஆறுதல் பரிசு:
மசாலா கார பூரி

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு — ½ கிலோ,
உருளைக்கிழங்கு — 1,
கொத்துமல்லி — சிறிய கட்டு — 1,
புதினா — சிறிய கட்டு,
மிளகாய் வற்றல் — 5,
பச்சை மிளகாய் — 5,
பட்டை, சோம்பு, ஏலக்காய் — சிறிதளவு,
உப்பு — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சமையல் எண்ணெய் — 400 மில்லி.

செய்முறை:

உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்துக்



உங்கள் வாழ்க்கைக் கனவுகளை நனவாக்குகிறது ரெடிமணி

வி.ஸி.ஆர், வாஷிங் மெஷின், வெட் கிரைண்டர், மிக்ஸி, த்ரீ-இன்-ஒன், கைக்கடிகாரம்... நீங்கள் விரும்பும் அத்தனை பொருட்களையும் வாங்கலாம். ஒரே கடையில். உங்கள் ஊரிலேயே ரெடிமணி ஷாப்பில்.

ஆம். நுகர்வோர் பொருட்கள் விற்பனையில் முன்னோடியாக நிற்கும் ரெடிமணி உங்களுக்கு அளிக்கிறது. பிரத்யேக பண உதவி.

நீங்கள் வாங்குவதற்கு வசதியாக எளிய தவணை முறைத்திட்டம். கோல்டன் சர்டிபிகேட் ஸ்கீம் மற்றும் சனிக்கிழமை சிறப்புச் சலுகை.

ஆகவே, அடுத்த முறை போதிய பணமில்லையே என்று வருந்தவேண்டாம். ரெடிமணி ஷாப்பிற்கு வந்து, நீங்கள் விரும்பியதை எடுத்துச்செல்லுங்கள்.

ரெடிமணி ஷாப்

தலைமை அலுவலகம் :
119, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை,
சென்னை 600 004.
தொலைபேசி: 847365, 843030

கொள்ளவும். பட்டை, சோம்பு, ஏலக்காய், கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், மிளகாய் வத்தல், புதினா எல்லாவற்றையும் நைஸாக அரைத்துக் கொண்டு வேகவைத்த கிழங்கை நன்றாக மசிக்கவும். இவைகளை கோதுமை மாவுடன் சேர்த்து உப்புப் போட்டு நன்றாக பிசைய வேண்டும். மாவு பச்சை நிறத்துடன் நல்ல வாசனையுடன் இருக்கும். இதைச் சப்பாத்திக் கல்லில் மெல்லியதாக தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். தொட்டுக் கொள்ள ஒன்றும் தேவையில்லை.

— ஜி. ஆர். ரமிலா, மதுரை – 1.

ஆறுதல் பரிசு:
வெஜிடபிள் ஸூப்

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக்கிழங்கு – 2,
தக்காளிப்பழம் – 3,
பீன்ஸ் – 100 கிராம்,
காரட் – 100 கிராம்,
காலி ஃப்ளவர் – 50 கிராம்,
பட்டாணி – 50 கிராம்,
பால் – ½ கப்,
க்ரீம் (அ) பால் ஆடை – ½ கப்,
சோள மாவு – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகுப்பொடி, உப்பு – தேவைக்கேற்ப,
வெண்ணெய் – கொஞ்சம்.

செய்முறை:

உருளைக் கிழங்கு, பட்டாணி, தக்காளிப் பழம் மூன்றையும் குக்கரில் வேகவைத்துக் கொள்ளவும். பீன்ஸ், காரட்டை, மெல்லியதாக நீளமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். காலிப்ளவரை, அழகாக ஒவ்வொரு பூவாக்கிக் கொள்ளவும். இந்தக் காய்கறிகளை மூன்று கப் தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். தோல் உரித்த உருளைக் கிழங்கையும், தக்காளியையும் மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும். இதை மற்ற காய்கறிகளுடன் சேர்க்கவும். பட்டாணியையும் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கலக்கிக் கொண்டு, அடுப்பில் வைத்து, சற்றுக் கொதித்ததும், சோள மாவு கலந்த பாலைச் சேர்க்கவும். இறக்கி விடவும். உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்க்கவும். பாலாடையை ஸ்பூனால் நன்றாக 'பீட்' செய்து கொண்டு இதில் சேர்க்கவும்.

பரிமாறும் போது, ஸூப் கப்பில் சிறிது வெண்ணெயைப் போட்டு, பிடித்தவர்கள் பொரித்த ப்ரெட் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

— லக்ஷ்மி சங்கர், பம்பாய் – 92.

பரிசுப் பொருட்கள்:



பள்ளிக்குப் போய்விட்டு அப்போதுதான் வந்திருந்த மகனை "இன்னிக்கு ஸ்கூல்லே என்ன சொல்லித் தந்திருக்காங்க?" என்றேன். "நர்சரி ரைம்ஸ்" என்றவன் அன்று தனக்குச் சொல்லித்தந்த பாடலைப்பாட ஆரம்பித்தான்.

"ஜானி, ஜானி யெஸ் பப்பா" என்ற பாடல் அது.

"சர்க்கரையைத் திருடித் தின்கிறாயா?" என்பதைத் தந்தை விதவிதமாகக் கேட்க, "இல்லை, இல்லவே இல்லை" என்று சாதிக்கும் ஜானி, கடைசியில் வாயைத் திற பார்க்கலாம்" என்னும் போது மாட்டிக் கொள்கிறான். இதுதான் அந்தப் பாடலின் கருத்து. அதைப் பாடும் போது என் மகனின் முகத்தில் வெளிப்பட்ட 'பொய் சொல்லும் போது ஏற்படும் திருட்டு சந்தோஷத்தைப்' பார்த்த போது என் மனத்தில் ஒரு லேசான உறுத்தல் ஏற்பட்டது. பிறகு வெவ்வேறு நர்சரி ரைம்ஸைப் பற்றி யோசித்த போது புலப்பட்ட ஓர் உண்மை மனத்தில் ஒருவிதத் திகிலை ஏற்படுத்தியது.

சில நர்சரி ரைம்ஸ் 'கல்விக் கண்ணோட்டம்' கொண்டவை. உதாரணங்களாக "ஒன், டூ, பக்கிள் மை ஷூ," "தர்ட்டி டேஸ் ஹாத் செப்டம்பர்" போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். "டிங் டாங் பெல், புஸ்ஸி ஈஸ் இன் தி வெல்" போன்ற சிற்சில ரைம்ஸ் மனித நேயத்தை வலியுறுத்துவனவாக விளங்குகின்றன. வேறு சில ரைம்ஸோ குழந்தைகளுக்காக எழுதப்பட்டவையே அல்லவாம். "பா, பா, ப்ளாக் ஷீப்" என்ற பாடல் அரசுக்கும், அதிகாரிகளுக்கும் தனது உழைப்பின் சகல பயன்களையும் தந்து விட்டுத் தனக்கென்று எதுவுமில்லாமல் நிற்கும் ஒரு ரஷ்யத் தொழிலாளியைப் பற்றியது என்பார்கள். "ஹம்ப்டி டம்ப்டி" பாடல் 'பெரும் வீழ்ச்சியைச் சந்தித்த ஓர் அரசனைப் பற்றியது' என்பர் (சிலர் இது முட்டையைக் குறிக்கும் பாடல் என்றும் சொல்வதுண்டு). இத்தகைய பாடல்களின் உள்ளர்த்தம் குழந்தைகளுக்குத் தெரியாதாகையால் அது குழந்தைகளைப் பாதிக்கப் போவதில்லை.





ஆனால் வேறு ஒரு விஷயம்தான் கவனத்தை ஈர்க்கிறது. பெரும்பாலான ரைம்ஸில் காணப்படும் 'சோகம்,' 'வன்முறை' மற்றும் 'தவறான போதனைகள்' மனத்தை நெருடுகின்றன.

'குஸி குஸி காண்டர்' பாடலில் பிரார்த்தனையைச் செய்யாத வயதானவர் ''இடது காலால் மாடிப்படிகளில் உருட்டித் தள்ளப்படுகிறார்.'' 'ஜாக் அண்ட் ஜில்' பாடலில் தண்ணீரை எடுக்கப் போன ஜாக் வழுக்கி விழுந்து மண்டையை உடைத்துக் கொள்கிறான். 'டாக்டர் ஃபாஸ்டர்' என்பவர் க்ளவுஸ்டர் நகருக்குச் செல்லும் போது பெய்த மழையில் சேற்றில் வழுக்கி விழுந்ததால், ''இனி அந்த நகருக்கே போக மாட்டேன்'' என்ற முடிவை எடுக்கிறார்.

'வீட்டில் மிஸ் மஃபெட்'டால் தன்னுடைய கிறிஸ்துமஸ் கேக்கை ரசித்துச் சாப்பிடவில்லை. காரணம் அருகே இருந்த (பயப்பட வேண்டிய ஜந்துவான!) ஒரு சிலந்தி. 'சாலமன் க்ரண்டி' பிறப்பதே கல்யாணம் செய்து கொண்டு, உடல் நலமற்றுப் போய், இறந்து, புதைக்கப்படத்தான்! கீழே விழும் 'ஹம்ப்டி டம்ப்டி'யை யாராலும் உயிர்ப்பிக்க முடியவில்லை.

பூசணியைத் தின்னும் பீட்டர் ('பீட்டர், பம்ப்கின் ஈட்டர்') ஒரு குற்றமும் செய்யாத தன் மனைவியைப் பூசணி ஓட்டுக்குள் காலமெல்லாம் சிறை வைத்திருக்கிறான். வேறு ஒரு பாடலிலோ ஷூ வடிவ வீட்டில் வசிக்கும் கிழவி தனது குழந்தைகளுக்கு எந்த உணவும் அளிக்காமல், அவர்களைச் சவுக்கால் அடித்துப் படுக்கப் போகச் சொல்லுவாள்.

ரயில் தண்டவாளத்தில் விளையாடும் போது என்ஜின் மோதி 'பிக்கி' காலை உடைத்துக்கொள்ள, ''அதைப் பற்றி எனக்கென்ன கவலை?'' என்றபடி என்ஜின் டிரைவர் போகிறார். 'ராக் எ பேபி' பாடலில் காற்று வீசத் தொட்டிலும், குழந்தையும் சேர்ந்து விழுகின்றன.

எந்த நர்சரி ரைம்ஸையும் குழந்தைகள் சொல்லுவதோடு நின்று விடுவதில்லை. அவற்றின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றுக்குக் கையசைவுகளையும், முக பாவங்களையும் காட்டுகின்றன. வருத்தம், திகில், வன்முறை, கொடூர குணம் ஆகியவற்றை அவர்களின் முகங்களில் காணும் போது, அவை மனோதத்துவ ரீதியில் அவர்களைப் பாதிக்கக் கூடுமோ என்று ஐயம் தோன்றுகிறது.

குறிப்பிட்ட நர்சரி ரைம்ஸ் மிகவும் பிரபலமானவை. அதற்குக் காரணம் அவற்றின் எளிமையான வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், சந்தங்கள், சிறிய கவர்ச்சியான பெயர்கள் ஆகியவைதான். நான் சொல்ல வருவது இத்தகைய ரைம்ஸைப் பள்ளிகளில் நடத்துவதே கூடாது என்பதல்ல — அது நடக்கக் கூடியதுமாகத் தெரியவில்லை. அந்த ரைம்ஸைச் சிறிது மாற்றியமைக்கலாம் என்கிறேன்.

உதாரணமாக,

''சாலமன் க்ரண்டி
பார்ன் ஆன் மண்டே,
க்ரிஸ்டண்ட் ஆன் ட்யூஸ்டே,

ஸ்கூல்ட் ஆன் வெட்னஸ்டே,
ஸ்டடிட் ஆன் தர்ஸ்டே,
டெஸ்டட் ஆன் ஃப்ரைடே,
ப்ரமோடட் ஆன் சாடர்டே,
அவார்டட் ஆன் சண்டே.
திஸ் ஈஸ் தி சக்ஸஸ் ஆஃப்
சாலமன் க்ரண்டி''

என்று மாற்றியமைக்கலாம்.

இதுபோல் கருத்துக்கள் மாற்றப்பட்டு, சந்த அழகு மாறுபடாமல் சில மாற்றங்கள் செய்யப்படலாமே! கீழே விழுந்த ஜாக் எழுந்து நின்று, ''இது ரொம்பச் சின்ன அடிதான், ஜில். இதற்கா நான் கவலைப்படுவேன்?'' என்றபடி நடையைத் தொடரலாம். ஹம்ப்டி டம்ப்டி உயிர்ப்பிக்கப்பட்டு ''சுவர்களின் மீது உட்காரும் போது கவனம் தேவை'' என்பதை அவன் உணருமாறு செய்யலாம்.

'பிக்கி'யின் கால் உடைந்ததற்காக என்ஜின் டிரைவர் வருத்தப்படும் அதே சமயம் 'பிக்கி'யும் ரயில் தண்டவாளங்களில் விளையாடக் கூடாதென்ற ஞானத்தைப் பெறலாம். டாக்டர் ஃபாஸ்டர் ''வழுக்கி விழுந்தாலென்ன, எனக்குக் கடமை முக்கியம்'' என்று சொல்லியபடி க்ளவுஸ்டர் நகருக்குப் பயணமாகலாம்.

''சிலந்திக்கா பயப்படுவது?'' என்று சிரித்தபடி லிட்டில் மிஸ் மஃபெட் — சுகாதார நோக்கில் — சற்று இடம் மாறி உட்கார்ந்து கிறிஸ்துமஸ் கேக்கைத் தின்னலாம்.

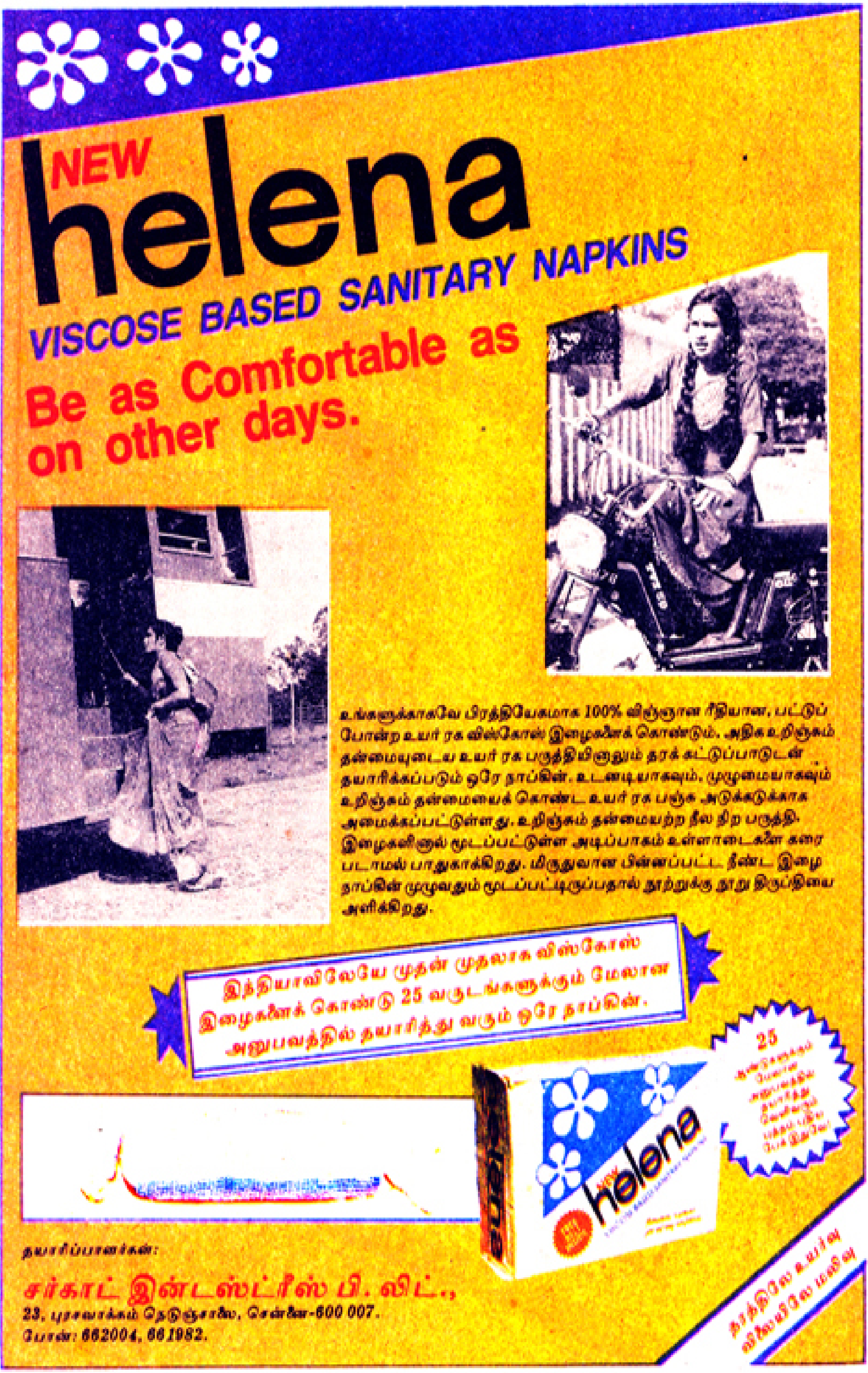
நர்சரி ரைம்ஸில் மாறுதல் என்பது முழுக்கச் செய்யப்படாததும் அல்ல. ''சப்பி சீக்ஸ், டிம்பிள் சின்'' என்று தொடங்கும் பாடல், ''மதர்ஸ் பெட், இஸ் தட் யூ?'' என்று முடியும். சில பள்ளிக்கூடங்களில் ''யெஸ், இட் ஈஸ் மீ'' என்ற ஒரு வாக்கியத்தை அதிகமாக்கிச் சொல்லிக்கொடுக்கின்றனர். அந்தச் சேர்க்கப்பட்ட வரியைச் சொல்லும் போது குழந்தைகளின் முகத்தில் தோன்றும் கர்வம் கலந்த சந்தோஷத்தைப் பார்க்க வேண்டுமே!

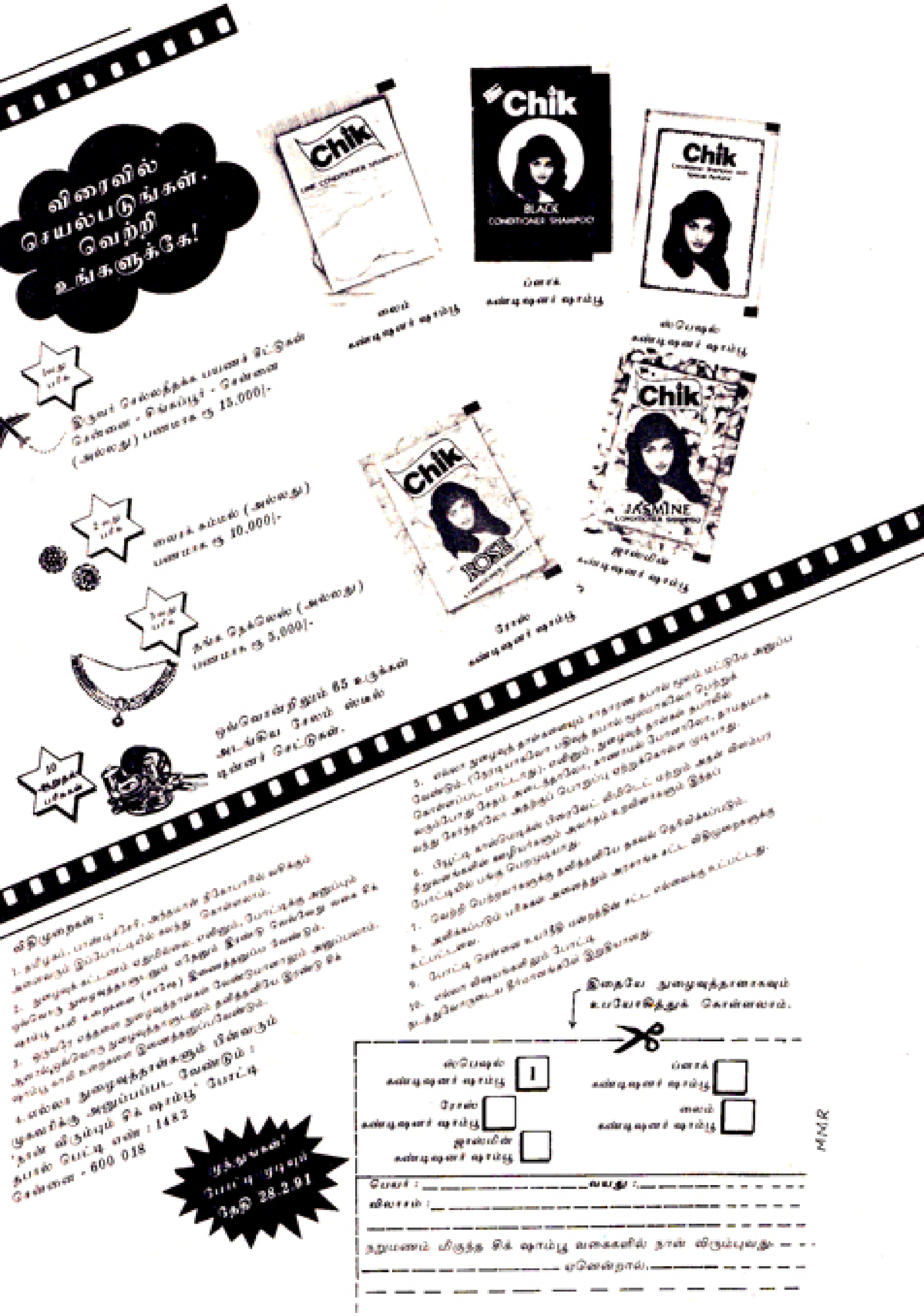
சிறு விஷயத்தைப் பெரிது படுத்துவது போல் உங்களில் சிலருக்குத் தோன்றலாம். ஆனால் ஒன்று. சிறு வயதில் குழந்தைகளின் மனத்தில் பதியும் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றின் வெளிப்பாடுகள் பெரியவர்களான பின் கூடத் தோன்றலாம் என்கின்றனர் மனவியல் நிபுணர்கள். இந்த வகையில் நர்சரி ரைம்ஸூம் பிஞ்சு உள்ளங்களின் மனத்தில் மெதுவாகப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தக் கூடுமோ என்ற ஐயம் ஏற்படுவதால், குழந்தைகளின் மனத்தில் 'பாஸிடிவ் திங்கிங்'கை வளர்க்கும் விதமாக மேற்கூறியது போன்ற மாற்றங்களைச் செய்யலாமே!

— ஜி. எஸ். எஸ்.



(இந்தக் கட்டுரை சம்பந்தமான பெற்றோர், ஆசிரியர், மனநல மருத்துவர்கள் ஆகியோரின் கருத்துக்களை மங்கையர் மலர் வரவேற்கிறது.)


NEW
helena
VISCOSE BASED SANITARY NAPKINS
Be as Comfortable as on other days.
உங்களுக்காகவே பிரத்தியேகமாக 100% விஞ்ஞான ரீதியான, பட்டுப் போன்ற உயர் ரக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டும், அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடைய உயர் ரக பருத்தியினாலும் தரக் கட்டுப்பாட்டுடன் தயாரிக்கப்படும் ஒரே நாப்கின். உடனடியாகவும், முழுமையாகவும் உறிஞ்சும் தன்மையைக் கொண்ட உயர் ரக பஞ்சு அடுக்கடுக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. உறிஞ்சும் தன்மையற்ற நீல நிற பருத்தி இழைகளினால் மூடப்பட்டுள்ள அடிப்பாகம் உள்ளாடைகளை கறை படாமல் பாதுகாக்கிறது. மிருதுவான பின்னப்பட்ட நீண்ட இழை நாப்கின் முழுவதும் மூடப்பட்டிருப்பதால் நூற்றுக்கு நூறு திருப்தியை அளிக்கிறது.
இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டு 25 வருடங்களுக்கும் மேலான அனுபவத்தில் தயாரித்து வரும் ஒரே நாப்கின்.
25
helena
தயாரிப்பாளர்கள்:
சர்காட் இன்டஸ்ட்ரீஸ் பி. லிட்.,
23, புரசவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-600 007.
போன்: 662004, 661982.



விரைவில் செயல்படுங்கள். வெற்றி உங்களுக்கே!
Chik
BLACK
CONDITIONER SHAMPOO
ROSE
Chik
JASMINE
CONDITIONER SHAMPOO
பணமாக ரூ 15,000/-
வைரக் கம்மல் (அல்லது)
பணமாக ரூ 10,000/-
தங்க நெக்லெஸ் (அல்லது)
பணமாக ரூ 5,000/-
ஒவ்வொன்றிலும் 65 உருக்கள்
விதிமுறைகள் :
தபால் பெட்டி எண் : 1482
சென்னை - 600 018
தேதி 28.2.91
இதையே நுழைவுத்தாளாகவும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.
1
பெயர் :
வயது :
விலாசம் :
நறுமணம் மிகுந்த சிக் ஷாம்பூ வகைகளில் நான் விரும்புவது
ஏனென்றால்
MMR

கருவில் திரு...

குழந்தை பெறுவதும் அதனை நோய் நொடியினின்று காத்து நல்ல பண்புகளுடைய மனிதனாக உருவாக்குவதும் சாமான்ய செயல் அன்று. இதன் அருமை பெருமைகளை உணராத காரணத்தினால் தான் ஜனத்தொகை பெருகிக் கொண்டே செல்கின்றது. ஒரு பெண் தன் தாய்மை காலத்தை முன்கூட்டியே முடிவு செய்து கொள்வது நல்லது என்றே நான் நினைக்கின்றேன்.

இப்போதைய பெண்கள் திருமணத்திற்குப் பின்னரும் படிப்பைத் தொடர்பவராக அல்லது வேலைக்குச் செல்லும் நிலையில் உள்ளவராக இருக்கின்றாள். இதனால் இயற்கையாக நிகழக்கூடிய தாய்மை இவளுக்கு மனமகிழ்வை அளிப்பதில்லை. பரீட்சை, லீவு தொந்தரவு, குழந்தை பார்க்க ஆள் தேவை என்ற மன பயங்களால் அரிய இச் செல்வத்தை ஒரு வகை டென்ஷனோடே ஏற்கிறாள்.

இப்படி அவசியமேயில்லையே! எத்தனையோ அறிவுரைகளை மருத்துவர்கள் 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு' நிலையங்களில் அளிக்கின்றனரே. தான் பெறும் குழந்தையை நல்ல மனப் பக்குவத்துடனும், உடல் நலத்துடனும் பெற்றுக் கொள்ள ஒரு பெண் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அது மட்டுமின்றி ஏதோ கல்யாணம் ஆச்சு, இரண்டு குழந்தைகள் பெற்று விட்டோம். நம் கடமை முடிந்தது என்றிராமல் தாய் சேய் நல பாதுகாப்புப் பற்றிய விளக்கங்கள், பாதுகாப்பு முறைகள் போன்றவற்றை அவசியம் அறிய வேண்டும்.

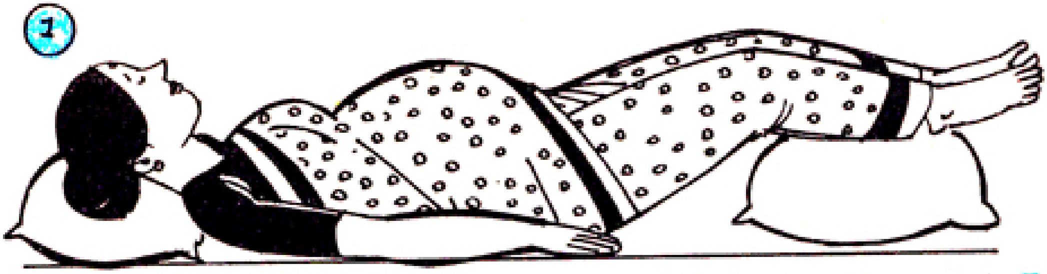
மருத்துவராக...

கருவிலிருந்து உருவாகும் ஒரு சிறு குழந்தைக்குத் தாயின் கர்ப்பப் பையை விட சிறந்த பாதுகாப்பு கிடையாது. தசைகளால் ஆன இவ் வலிவுள்ள கருப்பையின் இரு பக்கங்களிலும் கருக் குழாய்கள் உள்ளன. இக் குழாய்களில் அருகே உள்ளதுதான் ஓவரி. இதில் இருந்து சுமார் 28 நாட்களுக் கொருமுறை ஒரு முட்டை முதிர்வு பெற்று கருக் குழாயினுள் நுழைகின்றது. இது ஆணின் அணுவோடு சேரின் கர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது. இக் கருப் பையினுள் ஏற்படும் ஒரு சவ்வு போன்ற படலம் கரு ஏற்படின் நன்கு வளர்ந்து அதைப் பாதுகாக்கின்றது: அப்படி இல்லாத காலங்களில் மாத விலக்காக நீங்கி விடுகின்றது.

ஒரு பெண் தான் கருத்தரித்துள்ளோம் என்பதை எப்படி அடையாளம் கண்டு கொள்வது? மாத விலக்கு நின்று போதல், சிலருக்குக் காலை வாந்தி, மயக்கம், அடிக்கடி சிறுநீர் செல்லுதல் போன்றவை இதன் அறிகுறிகள். ஓர் மருத்துவரின் உதவியுடன் இதனை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். ஆரம்பக் காலத்திலிருந்தே ஒரே மருத்துவராக செல்வது நல்லது. கடைசி மாத விலக்கின் மாதம், தேதியை நினைவு வைப்பது அவசியம். முதல் மூன்று மாதங்களில் களைப்பு, மார்பகம் கனத்தல் போன்ற சிற்சில சிரமங்கள் ஏற்படுவது இயற்கையே. ஆனால் நிற்காத வாந்தி, கண் பார்வை மங்குதல், அடிக்கடி மயக்கம், உதிரப்போக்கு, வயிற்று வலி, ஜுரம் போன்றவை மருத்துவ கண்காணிப்புப் பெற வேண்டியவை.

இரண்டாவது மூன்று மாதங்களில் உடல் சற்று பெரிதாகுதல், முதுகு வலி, மார்பகத்தில் இருந்து நீர் போன்ற திரவம் வெளி வருதல் போன்றவை இருக்கும். இக் காலங்களில் மார்பகத்தினைச் சுத்தம் செய்வது கிருமி நோய்களிலிருந்து காக்கும். கருப்பை விரிவதால் சுவாசப்பை நெருக்கத்தைத் தவிர்க்க சிற்சில உடற்பயிற்சிகளை மருத்து





வரின் ஆலோசனையின் பேரில் மேற்கொள்ள வேண்டும். கடின வேலைகளைத் தவிர்த்து சாதாரண வேலைகளைத் தொடரலாம். தன்னை ஒரு நோயாளியாக நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஏழு மாதங்கள் வரையிலும் உடலுறவில் தவறில்லை எனக் கூறப்படுகின்றது. நல்ல உடல் நிலையில் உள்ளவர்கள் ஏழு மாதங்கள் வரை மாதம் ஒரு முறையும் பின்னர் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறையும்மருத்துவபரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். கடைசி மூன்று மாதங்கள் எடை கூடுதல், சோர்வு போன்றவை இருக்கலாம். இவர்கள் பகலில் சற்று ஓய்வு எடுத்தல் நலம்.

கால் வீக்கம், முகம் உப்புதல், இரத்தக் கொதிப்பு போன்றவை சிறந்த மருத்துவ சிகிச்சை பெற வேண்டியவை. சர்க்கரை ஆஸ்துமா நோயாளிகள் பால் நோய்க்கான

நல்ல பயிற்சி பெற்றவர்களாலோ நடத்தப்பட வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு அதிக உதிரப் போக்கு, கருப்பை கிருமி நோய், ஜுரம் போன்றவை தோன்றாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி கருத்தரிப்பானது கருப்பை இறங்குதல் போன்ற பல கோளாறுகளில் கொண்டு விடும். ஆகவே உடல்நலம் கருதியும் அளவான பிள்ளைகளை வளமாகப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது.

சத்துணவு நல்லது:

புரதச் சத்து நிறைந்த பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், கீரை, நார்ச்சத்து உணவு, பழங்கள் போன்றவை ஊட்டமளிப்பவை. இக் காலத்தில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலைத்


வித்தியாசம் தெரிய
வி.வி.டி. தேங்காய் எண்ணெய்
VVD
COCONUT OIL
இதன் தூய்மைக்கு இதன் நறுமணமே நல்ல அத்தாட்சி
VVD

ஆசைகள் தோன்றாது. மாதங்கள் கூடும் பொழுது அஜீரணம், நெஞ்செரிச்சல் போன்றவை தோன்றும். இதைத் தவிர்க்க காரம், புளி இவற்றை நீக்கி விடலாம். எந்த ஒரு மருந்தையும் மருத்துவர் ஆலோசனை இன்றி உட்கொள்ளக் கூடாது. பால், முட்டை போன்றவை சத்துள்ளவை. இதற்காக அதிகம் உட்கொண்டு அதிக உடல் எடை கூடக் கூடாது. குங்குமப்பூ, இரத்த சுத்தியும், இரத்த விருத்தியும் செய்வதால் அது அநேகம் பேரால் உட்கொள்ளப் படுகின்றது.

கர்ப்பக் காலத்தில் விளக்கெண்ணெய் உட்கொள்ளுதல் தேவையற்றது. வயிறு நிறைய, உணவுடன் படுக்க வேண்டாம். மாதம் கூடும் பொழுது பக்கவாட்டில் படுப்பது, மறுபுறம் திரும்பு முன் எழுந்து அமர்ந்து பின் திரும்பிப் படுப்பது நல்லது. அவ்வப் பொழுது சற்று பார்லி அரிசி நீர் அருந்துவது நல்லது. முடிந்தவர்கள் தினம் இரண்டு முதல் நான்கு பாதாம் வரை ஊறவைத்து உண்ண குழந்தை அழகாகவும், புத்திசாலியாகவும் இருக்கும். சூடான காப்பி, டீயைத் தவிருங்கள். மது, புகை, மருந்து பழக்கங்கள் உள்ளவர்களுக்குக் குறைவுள்ள குழந்தைகள் பிறப்பதாக ஆராய்ச்சி கூறுகின்றது. மாதுளம் பழம் அதிக உதிரப் போக்கைத் தடுத்து கருப்பை சுருங்க உதவுகின்றது.

குழந்தை பிறந்த முதல் ஓரிரு நாட்கள் உடல் பலவீனமாக இருக்குமாதலால் எளிய ஆகாரமாக பால், ரொட்டி போன்றவற்றை உட்கொண்டு பின் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளலாம். பத்தியம் என்ற பெயரில் அளவுக்கு மீறிய கட்டுப்பாடு கூடாது. குழந்தை பிறந்தவுடன் வெளிவரும் தாய்ப் பால் நீர் போல் இருக்கும். இதற்கு 'கொலஸ்ட்ரம்' என்று பெயர். இது குழந்தைக்கு மிகவும் அவசியம். குழந்தையின் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டு செய்யும். குழந்தைக்குத் தாய்ப் பாலை விடச் சிறந்த உணவு இல்லை என்பதை எல்லாத் தாய்மார்களும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

அழகுக் கலை நிபுணராக...

தாய்மையே அழகுதான். நாம் நினைப்பதே நாமாகிறோம். எண்ணங்களுக்கு அப்படி ஒரு சக்தி உண்டு. ஆகவே இக்காலத்தில் மனத்தில் நல்ல எண்ணங்கள், செயல்கள், மகிழ்ச்சி இவை யாவும் ஒரு உன்னத பிறப்பை உலகிற்கு அளிக்கும். அழுகை, கோபம், சண்டைப் போடுதல் இவை கூடவே கூடாது. பிரசவம் எளிதாக இருக்க தினம் காலை மாலை பத்து நிமிடம் தியானம் மேற்கொள்ளுங்கள். நல்ல பாடல்கள், சொற்பொழிவுகளைக் கேளுங்கள். நல்ல புத்தகங்களைப் படியுங்கள். அழகான குழந்தைப் படங்கள், இயற்கைக் காட்சிகளை மாட்டி வையுங்கள்.

ஆடைகள், உள்ளாடைகள் போன்றவை பருத்தியினால் ஆனவையாக இருக்கட்டும்.



உடல் மாறுதலுக்கேற்றார் போல் முறையான பாடியினை அணியுங்கள். அதிக இறுக்கமானதும், அதிகத் தளர்வானதும், நல்லதன்று. குழந்தை வளரும் காலம் தசைகள் விரிவடைவதால் வயிற்றின் மேற்புறம் கோடு விழக்கூடும். இதைத் தவிர்க்க பேபி ஆயில், வைட்டமின் ஈ ஆயில் கொண்டு தடவி குளிக்கவும். தினம் குளிப்பது மிக மிக அவசியம். கர்ப்பக் காலத்தில் மார்பகத்தில் பேபி ஆயில் தடவுவது நிப்பிள் பிளவுபடுவதைத் தவிர்க்கும். பிரசவ கால ஓரிரு உடற்பயிற்சிகள் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளன. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மேற்கொள்ள வேண்டும். பிரசவத்திற்குப் பின்னும் வயிறு இடுப்பு குறைய உடற்பயிற்சியே சிறந்தது. அதிலும் முட்டி மடங்காமல் ஐம்பது முறை குனிந்து கால் தொடும் உடற்பயிற்சி எளிதில் பலன் அளிக்கின்றது.

பிறந்த குழந்தை திடீர் என வெளியுலகை சூழ்நிலைகளை ஏற்பதற்குத் தாயின் அரவணைப்பு மிக மிக அவசியம். அதற்கு ஒன்றும் தெரியாது என எண்ணாமல் அன்பாக, அரவணைப்பாக நல்ல வார்த்தைகளைச் சொல்லுங்கள். சத்தம் இல்லாமல் அமைதியாகப் பேசிப் பழகுங்கள். பால் புகட்டும் நேரம் நல்லவற்றையே எண்ணுங்கள். அதிக சுடுநீரில் குளிப்பாட்டுவது, உடலில் முரட்டுத்தனமாக எண்ணெய் தேய்ப்பது போன்றவை கூடாது.

ஒரு பெண், குழந்தைகள் பெற்ற பின்பும் அழகாக இருப்பதுதான் திறமை. ஆகவே பிரசவத்தில் நாம் காட்டும் கவனம் நமக்கு நிரந்தர நன்மையைப் பயக்கும்.

— டாக்டர் கமலி.

நகரம் இத்தனை கொடுமையானதா?

சமீபத்தில் சென்னையில் நடந்து முடிந்த சர்வதேசப் பட விழாவில் இந்தியன் பனோரமா பிரிவில் காட்டப்பட்ட மூன்று படங்களுக்கிடையே தென்பட்ட ஒரு ஒற்றுமை குறிப்பிடத்தக்கது. மூன்றிலுமே கிராமத்திலிருந்து நகரத்துக்கு வரும் பாத்திரங்களைச் சுற்றிக் கதை சுழல்கிறது. அந்த மாறுதலினால் அவர்கள் சந்திக்கும் பிரச்னைகளை அடிநாதமாகக் கொண்டிருக்கின்றன அத் திரைப்படங்கள்.

'மனே' என்ற கன்னடப் படம். பிரபல இயக்குனர் கிரீஷ் காசரவல்லி இயக்கியது. நஸிருதீன் ஷா, தீப்தி நாவல், ரோகிணி ஹட்டங்காடி ஆகியோர் நடித்தது. கதை இதுதான். ராஜண்ணாவும், சீதாவும் சந்தோஷமான வாழ்க்கையைத் தேடி நகரத்துக்கு வருகின்றனர். அவர்களது குடித்தனத்தை ஒட்டியமாதிரி உள்ள ஒரு ஷெட்டில் இரவுதோறும் ஏதோ வேலை நடக்கிறது. அங்கு எழுப்பப்படும் சத்தம் காதைத் துளைக்கிறது. இதனால் நிம்மதியாகத் தூங்க முடியாமல் போக, ராஜண்ணா கார்ப்பரேஷன், போலீஸ் என்று புகார் கொடுக்கிறான். அவற்றால் பலன் விளையாது போக, 'ஒரு மாதிரியானவள்' என்று பெயரெடுத்த சீதாவின் உறவுக்காரியை அணுகுகிறான். அவளும் தன் 'வாடிக்கையாளரான' இன்ஸ்பெக்டரிடம் விஷயத்தைச் சொல்கிறாள். இரவில் வேலை செய்யக் கூடாது என்று ஷெட்காரர்களிடம் உத்தரவிட்டு, அதை அமுல்படுத்தவும் வைக்கும் இன்ஸ்பெக்டரின் எண்ணம் திடீரென்று வேறு திசையில் போகிறது. அந்த ஷெட்டில் இருப்பவர்களைப் பயமுறுத்தி காலி செய்ய வைத்து, அதில் தன் மருமகனை ஒரு வீடியோ கேம்ஸ் கடையை நடத்தச் சொல்கிறார். சத்தம் தொடர்கிறது.

நரசிங்க ராவின் இயக்கத்தில் உருவானது 'மட்டி மனுஷுலு' என்ற தெலுங்குப் படம். அர்ச்சனா, நீனா குப்தா, மோயின் அலி பெய்க் ஆகியோர் நடித்துள்ளனர். நரசையாவும், போச்சம்மாவும் வறட்சியால் பாதிக்கப்பட்ட கிராமத்திலிருந்து வேலை தேடி நகரத்துக்கு வந்து கட்டிட வேலை (சித்தாள்) செய்கின்றனர். நகரத்தில் இருந்தாலும் கிராமத்தைப் பற்றிய பசுமையான நினைவுகள்தான் அவர்கள் மனத்தில். இடையில் நரசையா வேறு ஒருத்தியுடன் ஊரை விட்டே ஓடி விட, தன்னை எதிர்கொள்ளும் பிரச்னைகளை சந்திக்க இயலாத போச்சம்மா நடுவீதியில் அனாதையாக இறந்து போகிறாள்.

சாயி பரன்ஜபே இயக்கிய 'திஷா' என்ற படம் பகுரி என்ற கிராமத்தில் வாழும் வசந்த், சோமா என்ற இரு தோழர்களைச் சுற்றிச் சுழலுகிறது. நகர வாழ்வில் ஈடுபாடு கொண்டு சோமா பணம் சம்பாதிக்க பம்பாய் செல்கிறான். கஷ்டப்பட்டு, கடன் பட்டு, அங்கு ஒரு மில்லில் சேர்ந்து, கிராமத்திலிருக்கும் தன் அண்ணன் பரசுராமிற்கு அவ்வப்போது கொஞ்சம் பணமும் அனுப்புகிறான். பம்பாய் அவனுக்குப் பிடித்துப் போய் விடுகிறது. வசந்தின் அப்பா 'குடும்ப கௌரவம்' கருதி அவனுக்குத் தடபுடலாகத் திருமணம் செய்து வைக்கிறார். இருக்கிற மாடுகளையெல்லாம் விற்று. விளைவு? வீட்டில் தரித்திரம். புது மனைவியும் பீடி சுற்றும் வேலைக்குப் போக வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் தாங்காமல் வசந்தும் 'வேலை தேடி பம்பாய்க்கு வருகிறான். பிறகு கதை வேறு பாதையில் செல்கிறது. நானா படேகர், ஓம்புரி, சபானா ஆஸ்மி போன்ற பண்பட்ட நடிகர்கள் நடித்த படமிது.

மூன்று படங்களுமே கிராம மக்களின் கனவுகளையும், அவை நகரத்தில் சிதைந்து போகும் அவலத்தையும் விவரிக்கின்றன.

நடுத்தர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த தம்பதியான சீதா, ராஜண்ணாவுக்கு நகரத்து வீட்டைப் பற்றி ஏகப்பட்ட எதிர்பார்ப்பு. 'சின்ன வீடு, முன்புற பால்கனி, ஒரு ஊஞ்சல், துளசிமாடம், அமைதி கொஞ்சும் சூழ்நிலை, சுற்றிலும் சின்ன அழகிய தோட்டம். இவற்றில் எதுவுமே இல்லாத ஒரு போர்ஷன்தான் — அதுவும் ஏகப்பட்ட முயற்சிகளுக்குப் பிறகு — அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

போச்சம்மாவுக்கு உடல் நகரத்திலிருக்கிறதே தவிர மனசெல்லாம் கிராமத்தில். அவள் மனம் கிராமத்து உறவுக்காரர்களின் நெருக்கத்தை எண்ணி ஏங்குகிறது. அதே சமயம் நரசையா நகரத்தை நேசிக்கிறான் சாராயம், விலைமாதர் போன்ற மலின விஷயங்கள் நகரில் அதிகம் கிடைப்பதால்! இருவருமாக ஐநூறு ரூபாய் கொடுத்தால்



மட்டி மனுஷுலு'வில்

ஒரு குடிசையை அவர்களுக்குச் சொந்தமாக்குவதாகச் சொல்லும் அரசியல்வாதியை நம்பித் தங்கள் சேமிப்பையெல்லாம் அவனிடம் கொடுத்து விடுகின்றனர்.

பம்பாய்க்கு வரும் சோமா சந்திப்பது எதிர்பாராத அதிர்ச்சிகளை. ஒரு நீளமான அறையில் குமார் நாற்பது மனிதர்களோடு வசிக்க வேண்டிய கட்டாயம். இரவுத் தூக்கத்தில் கொஞ்சம் புரண்டால் கூட யார் மீதாவது இடித்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமை. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு ஆணி அலாட் செய்யப்படும். அதில் சட்டை, பேண்ட், வேண்டியவரின் புகைப்படம் போன்ற பல விஷயங்கள் தொங்கும். அங்கிருப்பவர்கள் 'கனவில் வாழ்பவர்கள்' என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறான். காதைத் துளைக்கும் பஞ்சாலை சத்தம் போகப் போக அவனைப் பாதிப்பதில்லை.

பிரச்னைகளை கதாபாத்திரங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்தில் மூன்று படங்களும் வேறுபடுகின்றன.

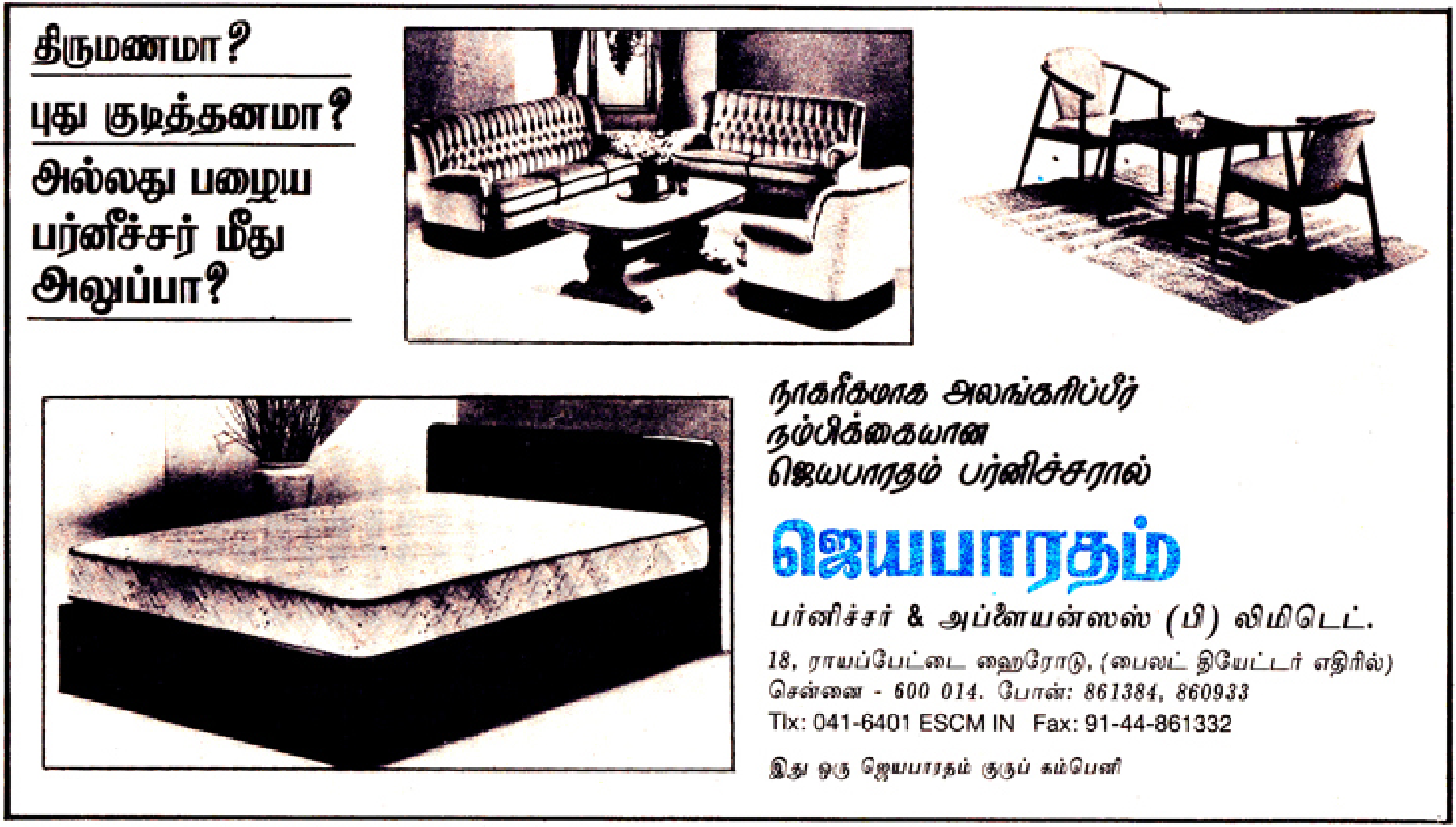
'மட்டி மனுஷுலு' வாழ்க்கை என்பது சோகம்தான் என்பதை வலியுறுத்துகிறது. பணத்தை வாங்கிக் கொண்டு தலைமறைவாகி விடுகிறான் அரசியல்வாதி. போச்சம்மாவின் கணவன் அவளை விட்டு ஓடி விட்டான் என்பது தெரிந்ததும், கட்டிட மேஸ்திரி அவளை அடைய எண்ணுகிறான். அவனிடமிருந்து தப்பியவள் வேறொருவனது பலாத்காரத்துக்குப் பலியாகிறாள். ஒரு பெண்ணைப் பொறுத்தவரை நகரம் என்பது பல முதலைகள் வாய் திறந்து காத்திருக்கும் அகழி என்பது போல் சித்தரிக்கப்படுகிறது.

'திஷா' படத்தில் பிரச்னைகளை பாத்திரங்கள் எதிர்கொள்ளும் விதத்திலும், அவர்களது முடிவுகளிலும் 'காம்ப்ரமைஸ்' மூலாம் பூசப்படுகிறது. வறுமையின் காரணமாக கிராமத்தில் தன் மனைவி விபசாரம் செய்கிறாள் என்பதை யூகிக்க முடிந்ததும், கிராமத்திற்கு விரைவில் திரும்ப வேண்டுமென்ற வெறியுடனிருந்த வசந்த் நகரத்திலேயே தங்கி விட முடிவு செய்கிறான். பல ஆண்டுகளாக கிராமத்தில் தன் அண்ணன் தோண்டிக் கொண்டிருந்த கிணற்றில் ஒரு வழியாகத் தண்ணீர் சுரக்க ஆரம்பித்ததைக் கேள்விப்பட்டதும்பம்பாயேசதமென்றிருந்த சோமா கிராமம் திரும்பி விவசாயம் செய்ய முடிவெடுக்கிறான்.

'மனே' படத்தில் பக்கத்து 'ஷெட்'டை இன்ஸ்பெக்டரின் மருமகன் ஆக்ரமித்துக் கொண்டு வீடியோ பார்லர் என்ற பெயரில் இரைச்சலைக் கிளப்ப, வேறு வீட்டுக்குக் குடிபெயர்கிறான் ராஜண்ணா. பிரச்னைகளை சந்திக்க இயலாத போது அவற்றிலிருந்து நழுவிச் செல்லும் நடுத்தர வர்க்கத்து மனோபாவம் வெளிப்படுகிறது.

சிங்கம் வசிக்கும் குகை ஒன்றுக்குள் பலவித விலங்குகள் சென்றதற்கு அடையாளமாகக் காலடிச் சுவடுகள் தெரிகின்றன. ஆனால் வெளியே எந்த மிருகமும் வந்ததற்கான அடையாளம் காணோம் என்று சிங்கக் குகையாக நகரத்தையும், அதனுள் கவரப்பட்டு மீள முடியாத விலங்குகளாக கிராமத்தினரையும் உருவகப்படுத்தி ஒரு வசனம் வருகிறது 'திஷா' படத்தில். ஒருவிதத்தில் யோசித்துப் பார்த்தால் மேற்கூறிய மூன்று படங்களின் பிரபல இயக்குனர்களும் நகரம் என்பதை நாகரிகம், பண்பாட்டுச் சிதைவு, குறைந்த மனிதத் தன்மை ஆகியவற்றின் சின்னமாக வடித்திருக்கிறார்களோ என்று தோன்றுகிறது.

— ஜி. எஸ். எஸ்.


திருமணமா?
புது குடித்தனமா?
அல்லது பழைய
பர்னீச்சர் மீது
அலுப்பா?
நாகரீகமாக அலங்கரிப்பீர்
நம்பிக்கையான
ஜெயபாரதம் பர்னிச்சரால்
ஜெயபாரதம்
பர்னிச்சர் & அப்ளையன்ஸஸ் (பி) லிமிடெட்.
18, ராயப்பேட்டை ஹைரோடு, (பைலட் தியேட்டர் எதிரில்)
சென்னை - 600 014. போன்: 861384, 860933
Tlx: 041-6401 ESCM IN Fax: 91-44-861332
இது ஒரு ஜெயபாரதம் குருப் கம்பெனி



கல்விக் கண்ணிற்குப் பொன் விழா!

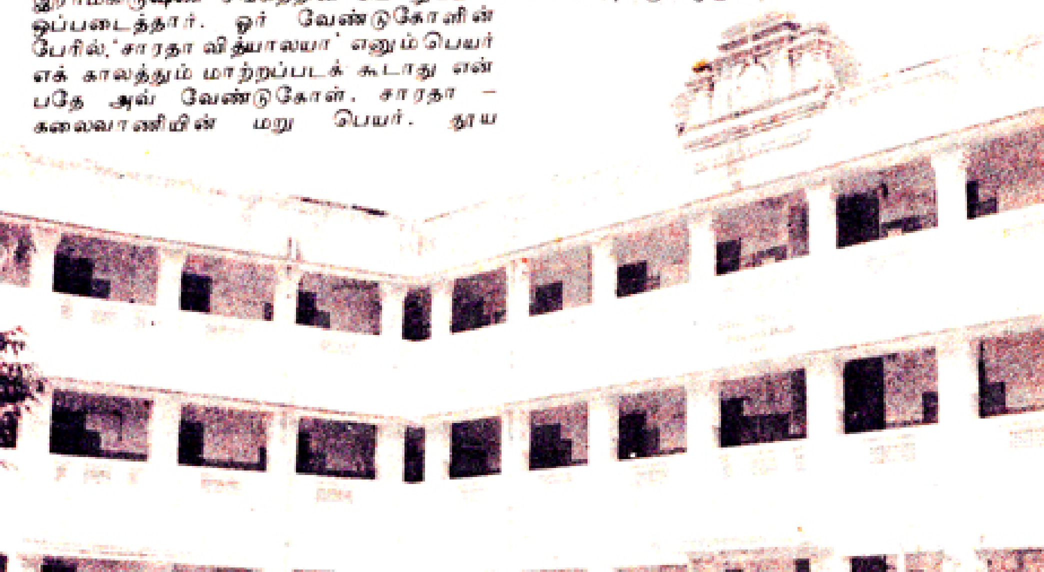
இன்று சென்னை தியாகராயநகரில் மேல்நிலைப் பள்ளிகளாகவும், நடுநிலைப் பள்ளிகளாகவும் பரந்து விரிந்துள்ள 'சாரதா வித்யாலயா' எனும் ஆலமரத்தின் வித்து 1927 ஆம் ஆண்டு சகோதரி ஆர். எஸ். சுப்புலட்சுமி அவர்களால் இந்த சென்னை மண்ணில் ஊன்றப்பட்டது. சமுதாயச் சீர்கேட்டால் வாழ்விழந்த அபலைகளின் அறிவுக் கண்களைத் திறப்பதற்காகத் தோன்றியது இந்த 'சாரதா வித்யாலயா'

பத்தாண்டுப் பெரும்பணிக்குப் பின்னர் 1938 ஆம் ஆண்டு இந்த அறிவாலயம் மேலும் மேலும் தழைத்து வளர, சமுதாயப் பணியிலும் சமயப் பணியிலும் சிறந்து விளங்கிய ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண சங்கத்தின் தொண்டரான திரு. சி. இராமானுஜாச்சாரியார் அவர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் சகோதரி சுப்புலட்சுமி அம்மாள் ரூபாய் 90,000/– நிதியுடன் இந் நிறுவனத்தை ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண சங்கத்தின் பொறுப்பில் ஒப்படைத்தார். ஓர் வேண்டுகோளின் பேரில், 'சாரதா வித்யாலயா' எனும் பெயர் எக் காலத்தும் மாற்றப்படக் கூடாது என்பதே அவ் வேண்டுகோள். சாரதா — கலைவாணியின் மறு பெயர். தூய அன்னை சாரதையின் பெயராகவும் கூட அது விளங்கியதால் அவர்களும் அதைப் பெரு மகிழ்ச்சியோடு ஏற்றுக் கொண்டனர்.

பள்ளி நிர்வாகத்தில் அனுபவம் வாய்ந்த ஸ்ரீ எஸ். வாசுதேவாச்சாரியார் செயலாளராகப் பொறுப்பேற்ற பின்னர் இந் நிறுவனம் உயர்நிலைப் பள்ளி என்றும், ஆசிரியப் பயிற்சிப் பள்ளி என்றும், ஆரம்ப நடுநிலைப் பள்ளி என்றும் பரந்து, இன்று இரு மாணவியர் விடுதியோடு மேலும் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது.

கல்வியுடன் கலைகளும், சமயமும், பண்பாடும் செழித்து வளர வழிகாட்டும் இப் பள்ளி மாணவியாகிய எஸ். பரிமளா, கணிதத் துறையில் 'பட்நகர் சாந்தி' விருதை வென்றவர். ஜி. ஸ்ரீமதி என்ற மாணவி ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கைப் பந்தாட்டம் போட்டியில் இந்திய நாட்டின் பிரதிநிதியாகக் கலந்து கொண்ட பெருமைக்குரியவர் காயத்திரி என்ற மற்றொரு மாணவி 1989 ஆம் ஆண்டு ஐ.ஏ. எஸ். தேர்வில் வெற்றி பெற்றவர்.

தமிழ் நாவல், எழுத்தாளர் உலகில் திருமதி சிவசங்கரியை அறியாதவர் யார்? இப் பள்ளி எனும் சிப்பி ஈன்ற நல்முத்துக்களில் அவரும் ஒருவர்.





இந்தியா டுடே(தமிழ்ப் பதிப்பு)வில் பணியாற்றும், குமாரி கல்பனா இந்தப் பள்ளியில் படித்த நாட்களை மகிழ்ச்சியுடன் நினைவு கூர்கிறார்.

"எங்க ஸ்கூல்ல டீச்சர்ஸ் எல்லாம் ரொம்ப ஸ்ட்ரிக்ட். அப்படிப் படிச்சதாலே தான் நாங்களும் இன்னிக்குப் பல துறைகளில் முன்னுக்கு வர முடிஞ்சது. எங்க ஹெட்மிஸ்ட்ரஸ் ஜே. ஆர். என்ற ஜே. ராஜலட்சுமி, உஷா டீச்சர் இன்னும் எத்தனையோ மறக்க முடியாத டீச்சர்ஸ் இருக்காங்க. கணக்கும், தமிழும் அருவியா கொட்டும். தியான மண்டபத்துல இருக்கற பெரிய விவேகானந்தர் படத்தைப் பார்த்துப் பார்த்து மனசுல ஒரு எழுச்சி ஏற்பட்டதெல்லாம் ஒரு காலம். நாங்களும் அவரைப் போல ஒரு மிகச் சிறந்த மேதையாக வர வேண்டும் என்று பேசிப்போம்..."

தியாகராயநகர் பர்கிட் சாலையில் உள்ள ஸ்ரீ ஆர். கே. எம். சாரதா வித்யாலயா மாதிரி மேல்நிலைப் பள்ளியின் இன்றைய தலைமை ஆசிரியராகத் திகழ்பவர் திருமதி. எஸ். பிரேமா ஆவார். இப்பள்ளியில் பயின்ற மாணவி. சி. ஆர். சித்ரா விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பல சாதனை புரிந்தவர். இன்று இப் பள்ளியில் ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கும் சாரணிய மாணவிகளாகிய ஜி. அனுராதா. பி. ஆர். சேரமாதேவி. எ. ஆனந்தி. கே. அன்புச் செல்வி என்ற மாணவிகள் பேருந்தினால் கீழே விழப் போய் சக்கரத்தினடியில் சிக்கிக் கொண்ட 65 வயது முதியவரைக் காப்பாற்றிய பெருமைக்குரியவர்கள். 4.1.91 அன்று பல்லவன் போக்குவரத்துக் கழகத்தினர் அவர்களைத் தம் தியாகராய நகர் பேருந்து நிலையத்துக்கு அழைத்து ரூ.1000/— (ஆயிரம்) பரிசளித்துக் கௌரவித்தார்கள்.

இப் பள்ளிகளின் இந் நாள் செயலாளராக திரு எஸ். கே. சிவராமன் அவர்கள் திகழ்ந்து சிறந்த நிர்வாகத் திறத்தால் வழிநடத்திச் செல்கின்றார்.

இன்றைய பொன் விழா சாதனையாக சென்னை, உஸ்மான் சாலை சாரதா வித்யாலயா பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளியில் ரூ.12 லட்சம் செலவில் 6 ஆம் வகுப்புக்குரிய கட்டிடமும் பர்கிட் சாலைப் பள்ளியில் ரூ. 10 லட்சம் செலவில் ஒரு பிரார்த்தனை மண்டபமும் மலர இருக்கின்றது.

— பானுமதி இராமச்சந்திரன்.

இங்கே ஒரு பவழ விழா

1916 – மரங்களடர்ந்த இயற்கைப் பின்னணி – 20 அடிக்கு மேல் நெடிதுயர்ந்து நிற்கும் தூண்களுடன் கூடிய கட்டிடம் பர்மாத் தேக்கை இழைத்துச் செய்த 'பளபள' தரை, உத்தரத்திலும் உறுதியாய் நிற்கும் தேக்குக் கட்டைகள். இந்த இடத்தைப் பார்த்தவுடனேயே விருப்பம் முளை விட்டதாம் அந் நாள் பெண்கள் கிறித்துவக் கல்லூரி முதல்வருக்கு. ஆனாலும் போதிய பணமில்லையே என்று திரும்பி வந்தவரின் எதிரே அந்த வெளிநாட்டுக் காசோலை. "விருப்பத்துக்கும் அதன் நிறைவேற்றலுக்கும் இடையே நின்றது அரை நாள்தான்" என்று பூரிப்புடன் எழுதுகிறார் தன் நாளேட்டில். அந்த டவ்டன் கட்டிடம் இன்றும் நிற்கிறது பெண்கள் கிறித்துவக் கல்லூரியிலே. "அந்தக் காலத்தில் **Golden oreole.** அழகான தோகையுடைய **bird of paradise** — எல்லா வண்ணப் பறவைகளும் வரும் இங்கே" என்று நினைவு கூர்கிறார் சரித்திரத் துறைப் பேராசிரியை டாக்டர். அகஸ்டஸ்.

"பறவைகள் மட்டுமா மாறி விட்டன? இன்றைய மாணவியரின் பார்வைகளும், கண்ணோட்டங்களும் கூடத்தான் மாறியிருக்கின்றன" என்று சிரிக்கிறார் தமிழ்த் துறைத் தலைவி டாக்டர். அஞ்சலா ரிச்சர்ட். "20 வருடங்களுக்கு முன்பு இருந்த பெண்கள் வேறு. இன்றையப் பெண்கள் வேறு. அன்று பெரும்பாலோருக்குக் கல்லூரிப் பட்டம் என்பது திருமண வாழ்வுக்கு முன்னால் பொழுதை வீணாக்காமல் பெற்றுக் கொள்ளும் ஒரு பெருமை தான். ஆனால் இன்று பெரும்பாலருக்கோ பிற்காலத்தில் தாங்கள் அமைத்துக் கொள்ள விரும்பும் வாழ்வுக்கு ஓர் அடிப்படைத் தகுதியாகி விட்டது. இப்போது மாணவிகள் எல்லோருமே ஒரு தீவிரமான குறிக்கோளுடன்தான் வருகிறார்கள்."

ஆர்வத்துடன் வரும் இந்த யானைப் பசிக்குத் தீனி போடும் வகையில் கல்வித் திட்டங்கள் மாறியிருக்கிறதா? "என்

500 உஜாலா ரொக்கப் பரிசுகள்

உஜாலா

உஜாலாவின் விஞ்ஞானத் தன்மை

மனோதத்துவம்

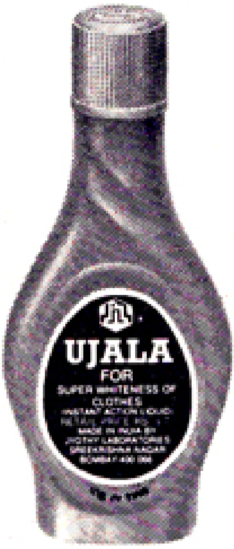
குழந்தைகள் இளமனதில் வெள்ளை ஆடைகள் எந்த அளவிற்கு சுகாதாரம், ஒழுக்கம், இலட்சியம் மற்றும் இதரப் பண்புகளை வளர்க்க உதவுகின்றன என மனோதத்துவ நிபுணர்கள் உங்களுக்கு கூறுவார்கள்.

பௌதீகம்

வெள்ளை ஆடைகள் எவ்வாறு சூரிய ஒளியிலிருந்து பெருமளவு உஷ்ணத்தை வெளியேற்றி சருமத்தைக் காக்கின்றன என்றும் உஷ்ணத்தினால் சருமம் கருமையாகாமல் எவ்வாறு காக்கின்றன என்றும் பௌதீக நிபுணர்கள் உங்களுக்கு கூறுவார்கள்.

இரசாயனம்

ஒப்பற்ற, நுட்பமான இரசாயனம் மட்டுமே பளிச்சென்ற, மாசற்ற ஒளி வீசும் வெண்மையை வெள்ளை ஆடைகளுக்கு தர முடியும். இவை அனைத்தும் அடங்கிய தயாரிப்பே உஜாலா. இது ஒரு சாதாரண சொட்டு நீலம் அல்ல. நீரில் விரைவாக கரைய வேண்டும் — உடைகளின் இழைகளில் ஆழ ஊடுருவி வேகமாக உறிஞ்சப்பட வேண்டும் — விஞ்ஞான முறை அற்ற தயாரிப்புகளில் இருப்பது போன்ற இரசாயனம் இருத்தல் கூடாது; அவற்றை தொடர்ந்து உபயோகித்தால் துணிகளுக்கு சேதமுண்டாகும் அல்லது குழந்தைகளின் சருமத்திற்கு தீங்கு உண்டாக்கும். தவிர துணிகளில் படிந்திடும் கறை போன்றவையினால் சோபையிழந்து காணப்படும் இவை அனைத்து விஷயங்களையும் மனதில் கொண்டே, அங்கக இரசாயனத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றுள்ள விஞ்ஞானி ஒருவரால் பல்வேறு ஆராய்ச்சி மற்றும் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு உருவாகி உள்ளது உஜாலா.



உஜாலா பாதுகாப்பின் சின்னம்

வாய்வழி நச்சு மூலம் (ORAL TOXICITY TEST) நடத்திய ஆராய்ச்சிகள், உஜாலா நச்சுத் தன்மை அற்றது என நிரூபித்து உள்ளன. சரும அரிப்பு பரிசோதனை (SKIN IRITATION TEST) நடத்தியதில் சருமத்திற்கு அரிப்பு ஏற்படுத்துவது இல்லை என்றும் கண்டு அறியப்பட்டுள்ளது.

உஜாலாவில் ஆடைகளுக்கு சேதமுண்டாக்கும் எந்த இரசாயனமும் கிடையாது. எனவேதான் உஜாலாவை மீண்டும், மீண்டும் வாங்குகிறார்கள்.

500 உஜாலா ரொக்கப் பரிசுகள் :

இன்றைய நுகர்வோர்கள் இலவசமாய கிடைக்கும் மற்ற பொருள்களுக்காக இன்றி உஜாலா போன்ற நல்லதொரு பொருளை வாங்குவதன் காரணம் என்ன ? நுகர்வோர்கள் உஜாலாவை எப்படி கவனித்து வாங்குகிறார்கள் என்றும் ? எப்படி உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் விஞ்ஞான முறையற்ற சொட்டு நீலங்களை வாங்குவதை தவிர்க்கிறார்கள் என்பதையும் உஜாலா பாட்டிலில் உள்ள விலாசத்திற்கு ஜூன் 30ந் 1991. முன்பு அனுப்பவும். தகுந்த விமர்சனங்களுக்கு ரூ. 50 வீதம் 500 நபர்களுக்கு ரொக்கம் பரிசாக வழங்கப்படும்.

RAM/TL/103

JYOTHY LABORATORIES, BOMBAY.



இல்லை?'' என்று சவால் விடுகிறார் அஞ்சலா ரிச்சர்டு.

இன்று வளர்ந்து வரும் ஒரு புதிய துறை இதழியல் துறை. பத்திரிகைகள் பெருகி விட்ட இந் நாளில் எழுதும் வாய்ப்புக்களும் அதிகம். தமிழ், ஆங்கிலம் இரண்டிலுமே தனிக் கவனம் செலுத்துகிறோம். மாணவிகளை 25 பக்க அளவில் சிற்றேடுகள் தயாரிக்கப் பயிற்சி அளிக்கிறோம். சென்னை நகரின் சுற்றுலாப் பயண இடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவை பற்றிய விவரங்களைத் தொகுத்து அளிக்கச் சொல்கிறோம். நகரில் வெளிவரும் பத்திரிகைகள் பற்றிய மதிப்பீடுகளையும் செய்கிறார்கள். ஏன், ''மங்கையர் மலர் ஆற்றும் சமூகப் பணி'' என்ற தலைப்பில் கூட ஒரு சிற்றேடு உள்ளதே.

இது போன்றே ''பெண் வழக்கறிஞர்கள்'', ''பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்கள்'' என்பது போன்ற சமூகத் தொடர்பான விஷயங்களைப் பற்றியும் மாணவிகள் விவரங்கள் சேகரிக்கிறார்கள். சில சமயங்களில் ''எங்கள் பெண்கள் அநாவசியமாக வெளியிடங்களுக்கெல்லாம் செல்லக் கூடாது'' என்று பெற்றோர்களின் கண்டிப்புக் குரல் எழும்புவதுண்டாம். ''அதையும் நாங்கள் அலட்சியப்படுத்துவதில்லை. இந்த வேலையை விருப்பமிருந்தால் எடுத்துக் கொள்ளும் 'Option' என்ற முறையில் தான் கொடுக்கிறோம். ஆனால் மாணவிகளுக்கிடையே இதற்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது.''

பெண்கள் கிறித்துவக் கல்லூரிக்கு வெளியுலகில் பெயர் தேடித்தந்த பெருமை அதன் மனையியல் துறைக்கு உண்டு. இத் துறையின் பேராசிரியை டாக்டர். மாதவி கூறுகிறார், ''1942ல் ராணி மேரிக் கல்லூரியுடன் இணைந்து செயல்படத் துவங்கிய இத் துறையின் பட்டதாரிகளுக்கு இன்று வேலை வாய்ப்புகள் பெருகி வருகின்றன. மருத்துவமனைகளில் நோயாளிகளின் உணவைத் திட்டமிடுபவர்களாக, சத்துணவு ஆலோசகர்களாக, அரசாங்கம் இப்போது அமைத்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகள் காப்பகங்களில் மேற்பார்வையாளர்களாக இப்படிப் பல பணிகள் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

நகரில் இப்போது தெருவுக்குத் தெரு முளைத்துக் கொண்டிருக்கும் 'பொடிக்'குகளுக்கு நவீன மோஸ்தர்களில் ஆடைகளை வடிவமைப்பதற்கும் தைத்துக் கொடுப்பதற்கும் தையல் பயிற்சி உண்டு. தாங்களாகவே மாதந்தோறும் ஒரு கணிசமான தொகையைச் சம்பாதித்துக் கொள்வதற்கு இப் பயிற்சி வழிவகுக்கிறது. ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களின் ஆலோசனையின் அடிப்படையில் ஹோட்டல் பராமரிப்புத் துறையிலும் பயிற்சி வகுப்புகள் துவங்கப்பட்டுள்ளன.

இன்று நர்சரி வகுப்புகள் துவங்குவதும் பெண்களுக்குச் சுயவேலை வாய்ப்புக்கு வழி செய்யும். அதற்கான பயிற்சியும் உண்டு. மாணவிகளுக்கு நேரிடை அனுபவம் தருவதற்காகக் கல்லூரி வளாகத்திற்குள்ளே ஒரு ''பரிசோதனைச் சாலை நர்சரி''யும் இயங்குகிறது. ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய்களை அடிக்கும் வகையாகக் கல்லூரி ஆசிரியைகளின் சிறு குழந்தைகளை இங்கே பராமரிக்கிறார்கள்.

இந்தப் பழுத்த அனுபவப் பேச்சுகளிலிருந்து ஒன்று புலனாகிறது. படிப்பவர்களின் தேவைகள் மாறும் போது பாடத்திட்டமும் அதற்கேற்றபடி மாற வேண்டும். பட்டம் என்பது வெறும் காகிதமுமல்ல, அலங்காரச் சின்னமுமல்ல. அதுவும் இன்றையச் சூழ்நிலையில் கணவன், மனைவி இருவருமே சம்பாதிக்க வேண்டிய இன்றையப் பொருளாதாரச் சூழ்நிலையில் பிற்கால வாழ்வில் பொருளீட்டுவதற்கு அடிப்படையாக அமைய வேண்டும். நம் இளந்தலைமுறையினரின் இந்த எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறுமா?

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

தூள் கிளப்புங்க!



* குக்கருக்கு ரப்பர் கேஸ்கட் போன்ற உதிரிபாகங்கள் வாங்கும் போது போலிகளை வாங்காதீர்கள். அவற்றால்தான் விபத்துகள் விளைகின்றன என்று மிகச் சுலபமாகச் சொல்லி விடுகிறார்கள். ஆனால் நூற்றுக்கு நூறு ஒரிஜினல்கள் போலவே தயாரிக்கப்பட்டு, அதேபோன்று அச்சிடப்பட்ட உறைகளில்தான், பெரும்பாலும் பெரிய கடைகளிலேயே, போலிகள் விற்கப்படுகின்றன. போலி என்று தெரியாமல் இருக்க அதேவிலைக்கும்விற்கப்படுகின்றன. நுகர்வோர் வித்தியாசம் காண்பது எப்படி?

சிட்லபாக்கம். அ. ஷண்முக சுந்தரம்.

* ஹார்ட் அட்டாக் என்பது சர்வசாதாரணமாகி வரும் இன்றைய சூழ்நிலையில், ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்பட்ட இருதய நோயாளிகளுக்கு, மருத்துவமனை ஊழியர்கள் (டாக்டர்கள் உட்பட), உறவினர்கள், நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், மனைவி ஆகியோர் எந்த வகையில் உதவலாம் என்பதையும், சம்பந்தப்பட்ட இருதய நோயாளி, தனக்குத் தானே எப்படி உதவி செய்து கொள்ளலாம் என்பதையும், இதமான கட்டுரையின் மூலம் எடுத்துரைத்திருந்த மங்கையர் மலருக்கு நன்றிகள் பல.

தோட்டக்குறிச்சி. இரா. வளையாபதி.

* "பணம் சம்பாதிக்கும் காலத்தில் தன் குடும்பத்தைக் கட்டிக் காக்க வேண்டியது ஒரு பிள்ளையோட கடமைதான். இருந்தாலும், அது கண்மூடித்தனமாக இல்லாமல் ஒரு கட்டுக்குள் இருக்க வேண்டும்..." என்ற கருத்தைக் கூறும் குந்தவையின் "ஏணியும் எஸ்கலேட்டரும்" சிறுகதை எக்ஸெலண்ட்!

மதுரை — 1. பி. எல். பரமசிவம்.

* புதிய ஆண்டின் மலர் பொலிவோடு விளங்கியது. பாலின் சீரான அலசல் — கருத்தரிப்பின் அப்பட்டமான உண்மைகள் — தொடரான மனச்சிதைவு — ஓர் பிரார்த்தனை — யௌவன காலத்தில் நிமிர்ந்த நன்னடை — தொலைக் காட்சியில் நம் வீட்டு நடப்பு — ஹார்ட் அட்டாக். இதுவே இப்படியென்றால், அடுத்த 11 ஆம் ஆண்டின் மலர் எப்படியோ?!!!

ஜாபர்கான்பேட்டை. கலா பாபு.

* டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் "நாங்களும் மனிதர்கள்தாமே — ஓரிரு தவறு நேரக் கூடும்தான்" என்று பணிவான பதில் சொல்கிறார். துறையோ மருத்துவத் துறை. ஒரு சதவீதம் தான் நாம் காணும் தவறுகள்.

சௌமித்ரா அவர்களோ "சென்சார் தப்பே செய்ய மாட்டோம். உங்கள் கண்களில்தான் கோளாறு" என்று சாதிக்கிறார். துறை — சினிமா 99 சதவீதம் நாம் காணும் தவறுகள்.

எங்கே போய் முட்டிக்கொள்ள?

சுப்பராசம்பேட்டை என். பாலு.

* ஆவின் பாலில் எப்படிக் கலப்படம் செய்கிறார்கள் என்பதனைத் தெளிவாக விளக்கியிருந்தீர்கள். கலப்படம் செய்வோரின் கள்ளத்தனத்துக்கு இல்லத்திலுள்ளவர்கள் சந்தர்ப்பம் அளித்தலே காரணம் என்பது மறுக்க முடியாதது. கலப்படம் கள்ளத்தனம் போன்றவற்றை முற்றிலும் களைய வேண்டுமானால் நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு இன்றியமையாத ஒன்று என்பது உண்மை.

அரகண்டநல்லூர். ஆர். விஜி.

* பாலகுமாரன் தொடர் துவங்கவிருப்பதே ஒரு மகிழ்ச்சியான விஷயம்தான் என்றாலும், அந்தத் தொடரைப் பற்றியும், எழுதுவதற்குத் தூண்டுதலாய் இருந்தவரைப் பற்றியும் குறிப்பிட்டிருந்தது "டிரைலர்" பார்த்த திருப்தியை ஏற்படுத்தியது. பாலா ஸார், தூள் கிளப்புங்க!

சேலம் — 1. கே. ராஜுபாலு.

* "பிரார்த்தனை ஜாக்கிரதை" மிகவும் அருமையாக, சிரிக்கவும், சிந்திக்கவும், பலருடைய உண்மை நிலையைக் காட்டக் கூடியதாகவும் இருந்தது. (இனிமேலாவது என் பிரார்த்தனைகளைக் குறைத்துக் கொள்கிறேன்!!)

சிவதாபுரம். பி. வ. ராஜேஸ்வரி.

* குக்கரைப் பற்றிய விரிவான விளக்கமான கட்டுரையை இல்லத்தரசிகள் கீதோபதேசமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்!

திருப்பாச்சேத்தி. துரை. முருகானந்தம்.

* சுய நலம் என்பது ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ளது. அதனால் நாம் காட்டும் பாசமும் பரிவும் ஒரு கட்டுக்குள் இருக்க வேண்டும். கண்மூடித்தனமான பாசம்நம்மைமூழ்கடித்து விடும்டா என்று பாஸ்கர், ரகுவுக்கு எடுத்துக் கூறியது முற்றிலும் உண்மை. 'ஏணியும் எஸ்கலேட்டரும்' எழுதிய 'குந்தவை' அவர்களைப் பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது.

நெய்வேலி. ரேவதி சம்பத்குமார்.



நான் விரும்பித் தேர்ந்தெடுத்தது
பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டு
பிரஷர் குக்கர்
ஏனெனில் அது "மூன்று மடங்கு பாதுகாப்புடையது"
தரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்கள் மற்றும் பாத்திரங்களைப் பொறுத்தவரை பட்டர்ஃபிளை தயாரிப்புகள் மீது எனக்கு எப்பொழுதும் அபார நம்பிக்கை. ஆகவேதான் அலுமினிய பிரஷர் குக்கர் ஒன்று தேவைப்பட்ட போது பட்டர்ஃபிளையின் தயாரிப்போடு மற்றவைகளை ஒப்பிட்டு பார்த்தேன்.
முதலாவதாக, அழுத்தம் அதிகமானால் உருகி, நீராவியை பாதுகாப்பாக வெளியேற்ற, கவனமாக வடிவமைத்த ஸேஃப்டி வால்வு பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டில் இருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.
இரண்டாவதாக, கூடுதலான பாதுகாப்பிற்கு "கேஸ்கட் ரிலீஸ் ஸிஸ்டம்" இருப்பதையும் புரிந்து கொண்டேன்.
இதோடு மூன்றாவதாக, தேவைக்கேற்ற அளவு, அலுமினியத்தில் உருவாக்கப்பட்ட அதிக உறுதியான தேகம் கொண்ட "பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்ட் குக்கர்" உச்ச பாதுகாப்பிற்கு மட்டுமல்ல, நீண்ட நாள் உழைப்பிற்கும் என அறிந்து கொண்டேன்.
கைப்பிடியோடு கூடிய சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் உள்பாத்திரங்கள் அழகுக்கு அழகு கூட்டுவதால் பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டு குக்கர் என்னுடைய பொருத்தமான தேர்வு மட்டுமல்ல, உங்களுடையதும் கூட!
பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டு
பாதுகாப்பு! உறுதி!! அதிக நாள் உழைப்பு!!!
IS:2347
ISI
Butterfly Standard
இலவசம்!
எல்லா முக்கிய கடைகளிலும், கூட்டுறவு சிறப்பங்காடிகளிலும் கிடைக்கும்.
Pratibha:BLR:2590:GA:T

உங்களுடைய கணவர் ரிடையர் ஆகிறாரா?

உங்களுடைய கணவர் ரிடையர் ஆகப் போகிறவரா? அப்படியானால் பல இல்லத்தரசிகள் இந்தக் கட்டுரையை அவசியம் படித்துப் பார்க்க வேண்டும்!

'ரிடயர்மெண்ட்' என்பது வியாதியா? இல்லை. காலச்சக்கரத்தின் சுழற்சியில் வயது ஏறிக் கொண்டு போகும் சமயம் உடம்பு தளர்ச்சி பெறுகிறது. எத்தனையோ 'டென்ஷன்களைச் சுமந்த மூளைக்கும் ஓய்வு தேவைப்படுகிறது. இதை உணர்ந்த அரசாங்கம் குறிப்பிட்ட 'வயது' வரம்பு வைத்து அவர்களை ஓய்வு பெற்று இன்பமாக வாழ வைக்க 'ரிடயர்' செய்கிறது. ஓய்வு பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்'' என்று அறிவுறுத்துகிறது. மனிதன் அலுவலகப் போராட்டத்தில் எத்தனை ஆண்டுகள் உழைக்க முடியும்! இதைப் பல பெண்மணிகள் சிந்திப்பதே இல்லை.

பல பெண்கள் 'ரிடயர்' ஆன கணவனை நோயாளி மாதிரி நடத்துகிற உண்மைகள் வெளிக்குத் தெரிவதே இல்லை. கணவன் வீட்டில் இருக்கிறானே என்ற ஏக்கத்தில் இவர்கள் உடம்பையும் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

''இனிமே என்ன இருக்கு'' என்று அலுத்துக் கொள்ளும் பெண்கள் கொஞ்சம் சிந்திக்க வேண்டும். கணவன் 'ரிடயர்' ஆன பிறகுதான் பெரும்பாலும் பெண்மணிகளின் சிறப்பை எடுத்துக் காட்டும் செயல்கள் நடைபெற இருக்கும்.

இதுவரை போகாத உறவினர்கள் இல்லம், திருமணங்கள் போன்றவை. இவற்றுக்கெல்லாம் கணவனோடு செல்லும் போது உங்கள் நிலை உயர்கிறது.

வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்று வரும் தினத்தில் கணவரை அன்போடு வரவேற்கப் பழகிக் கொள்வது நலம். ஆறுமாதம் முன்பே உங்கள் கணவரை நீங்கள் 'தயார்' செய்ய வேண்டும். மனதிற்கு ஓய்வு வராமல் 'ஆன்மிகத்தில்' ஈடுபடவைக்கலாம். சந்தோஷமான சூழ்நிலையை உருவாக்கித் தரலாம். பிறருக்குக் கல்வி போதிக்கலாம்.

'''ரிடயர்' ஆனால் என்ன? பொழுது போக்கிற்கு சத்சங்கம் இருக்கிறது. நல்ல மனிதர்களின் உறவு இருக்கிறது! சமுதாய சேவை இருக்கிறது' என்ற அடிப்படை உணர்வுகள் வரும்படி முன்கூட்டியே பழக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஓய்வு பெற்றவர்களுக்குப் பொழுது போகாத நிலை வரும் போது, உங்கள் கணவர் தனக்குத்தானே சலித்துப் பொருமிக் கொள்வது சகஜம். உங்கள் ஒத்துழைப்பும் கிடைக்காமல் போனால் 'மத்தளத்துக்கு இருபுறமும் இடி' என்கிற மாதிரி நிலைதான் உண்டாகும்.

முதலில் 'போதுமென்ற மனமே பொன் செய் மருந்தாக' உங்கள் உள்ளத்தைப் பண்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது முதல் படி. உங்களை, நீங்களே புரிந்து கொண்டு நடக்க ஆரம்பித்தால் உங்கள் மனதின் ஓய்ச்சல், எரிச்சல் வார்த்தைகளாக வெடிக்



காது. கணவனைக் கையாலாகாதவனாக அவனே நினைக்கும்படி வைக்காது.

இரண்டு மாதம் முன்பு கடைத்தெருவில் இரண்டு பெண்மணிகளின் பேச்சு என்னைக் கவர்ந்தது.

''என்னடீ இப்படி கண்ணுலே குழி விழுந்து. கிழமாப்போயிட்டே! உடம்பு சரியில்லையா!''

''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லே! எங்காத்துக்காரர் 'ரிடயராகி' விட்டார்.''

''அதுக்காக ஒன் ஒடம்பு ஏன் தேயணும்!''

''ஆம்படையான் ரிடயரானா பொண்டாட்டி ஒடம்பு 'கும்முனா' இருப்பா.'' பேசிக் கொண்டே போனார்கள்.

வீட்டில் ராஜாத்தி மாதிரி ஆட்சி செலுத்திய பல பெண்களுக்குக் கணவன். வீட்டில் இருப்பதைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. சில பெண்மணிகள் ''வீட்டிலே ஒக்காந்திருக்கார். ஒண்ணும் செய்ய முடியல்லே!'' காலையிலே மணி அடிக்கற மாதிரி காப்பி! பத்தரை மணிக்குச் சாப்பாடு! ரெண்டு மணி காப்பி! நாலு மணி டிபன்! ராத்திரி சமையல் இதை விட்டா வேறே கதியில்லே.'' இப்படி அலுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

தைரியமான இல்லத்தரசியானால். ''வீட்டிலே ஒக்காந்து சாப்பிட்டா மலையும் தரையாகிப் போகும்! எங்கேயாவது கொறைச்ச சம்பளம் கொடுத்தாக் கூட பரவாயில்லே! போய்ப் பார்க்கலாம்'' என்று விரட்டும் ரகம்.

ஒவ்வொரு இல்லத்தரசியும் கொஞ்சம் சிந்திக்க வேண்டும். கணவன் எத்தனை உழைப்பு உழைத்திருக்கிறான்! அவனுடைய உழைப்பில் எத்தனை நற்காரியங்கள் நடந்திருக்கிறது! 'ரிடயர்' ஆனாலும் அவன் சேமிப்பில்தான் நம்மையும் காப்பாற்றுகிறான் என்ற உண்மைகளைப் புரிந்து கொண்டால் மேற் கண்ட சம்பாஷணைக்கு இடமே இல்லை.

சாதாரணமாக ஆண்கள். அலுவலகத்தோடு முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக (உங்களோடு பகிர்ந்து கொண்ட நேரத்தை விட அதிகமாக!) ஒன்றியவர்கள். 'ரிடயர்' ஆகுமுன். ஆறுமாதம் முன்பாகவே ஆண்கள் மனதிற்குள் ''நாம் ''ரிடயராகிறோம்'' என்ற உணர்வு வருகிறது. தமக்கு வயதாகி விட்ட மாதிரி எண்ணம் ஏற்படுகிறது. எதிலும் பற்றுதல் இல்லாத மாதிரி இருப்பவர்களையும். அதிகப்பதட்டத்தோடு (இனி என்ன செய்வது என்ற எண்ணத்தில்) இருப்பதையும் காணலாம். அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே. இத்தனை ஆண்டுகள் சம்பாதித்தால் கூட இனி தான் உபயோகம் இல்லாதவன் என்ற நிலைக்குத் தன்னை உட்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

''இனிமே என்ன! நான் உதவாக்கரை! மாட்டுப் பொண்ணுக்கு ரேஷன் கடை சாமான் வாங்கத்தான் லாயக்கு'' என்று குறையை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிற ஆண்களும் உண்டு. தன்னை அறியாமல் மனத்திற்குள் புகுந்து விடுகிற தாழ்வு உணர்ச்சியும் ஒரு காரணம் இந்த எண்ணத்திற்கு.

இப்படி தன்னையே நொந்து கொள்ளும் ஆண்களை மனைவிமார்களும் அலட்சியமாகப் பேசினால்.... ''கொண்டவள் தூற்றினால் கூரையும் தூற்றும்.''

''ஒவ்வொரு பெண்ணும் கணவன் 'ரிடயர்' ஆகுமுன் இருக்கும் நிலையே வேறு. இஷ்டத்திற்கு எதையும் வாங்கமுடியும்! பிறகு ஒரு குறிப்பிட்ட நியதிக்குள் வாழும் நிர்பந்தம். சேமிப்பின் வட்டியில் வாழ வேண்டும் என்ற நிலை. பல தியாகம் புரிய வேண்டிய கடமை மனைவிமார்களுக்கு வருகிறது.

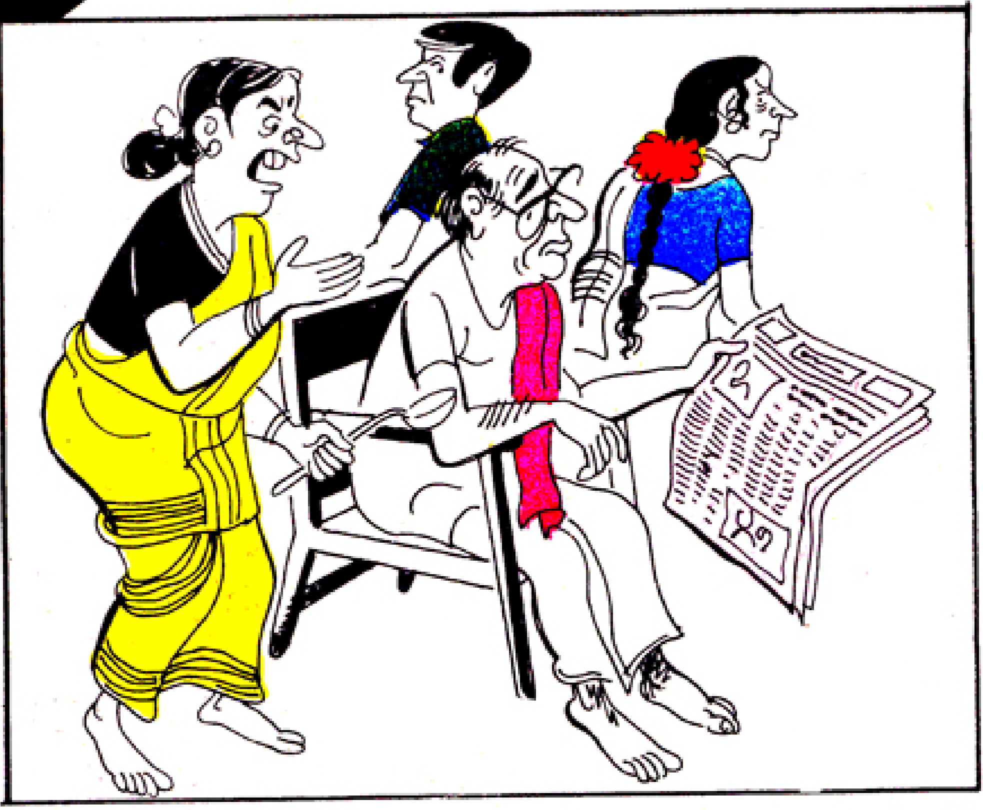
கணவனுக்கு இத்தனை நாட்கள் கிடைக்காத அன்பை அள்ளிச் சொரிய இல்லத்தரசிகள் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

''போதுமே! உழைச்சு உழைச்சுத் தேய்ந்தது போறும்! இருக்கிறதை வச்சுண்டு நிம்மதியா சாப்பிட்டாப் போச்சு!'' என்று சொல்லுங்கள். உங்கள் கணவருக்கு ஒரு லாட்டரியில் லட்சம் ரூபாய் விழுந்த உணர்வு வரும். உடம்பில் தெம்பு வரும்.

எப்பேர்ப்பட்ட ஆத்திரம் உங்களுக்கு இருந்தாலும் உணவு நேரத்தில் வெளிக்காட்டாத பக்குவம் பெண்மணிகளுக்குத் தேவை.

வாழ்க்கைக்குப் பணம் தேவை! ஆனால் பணமே வாழ்க்கை ஆகிவிடாது. ஏராளப்





பணம் இருப்பவர்கள் மன அமைதியின்றி இருப்பதை நாம் பார்க்கத்தான் செய்கிறோம்.

எனக்கு மிகவும் நெருங்கிய குடும்பத்துச் சோக நிகழ்ச்சி அண்மையில் நடந்தது. 'ரிடயர்' ஆன கணவன் மனைவி வற்புறுத்தலில் வெளியூரில் வேலை பார்க்கிறார். இடீரென்று ஒருநாள் தந்தி. அவர் உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டதாக.

குடும்பத் தலைவி ''ஐயோ! என்னுடைய தொந்தரவு பொறுக்காமல் மனுஷன் வெளியூரில் வேலை பார்த்தாரே! என்கையால் நல்ல சாப்பாடு போடவில்லையே'' என்று அழுதாள். என்ன பயன்? ஏராளப் பணம் பெற்று வாழ்கிற இந்தப் பெண்மணி காலம் தாழ்ந்து யோசித்து இருக்கிறாள்.

உங்களையும் நிதானப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். காலையில் கணவன் 'வாக்கிங்' போனால் நீங்களும் முடிந்தால் சென்று வாருங்கள். காலக்கிரமத்தில் கணவனோடு சேர்ந்து உண்ணும் வாய்ப்புக் கூட, கணவனின் ஐம்பத்தெட்டு வயதுக்குப் பிறகு தான் உங்களுக்கும் கிடைக்கிறது. இதுவே ஒரு மகிழ்ச்சிக்குரிய செயல்தான்.

மனைவி என்பவள் கணவனுக்குச் சேவை செய்யவே பிறந்தவளா? என்று நீங்கள் கேட்கலாம். வயது ஏற ஏற உங்களுக்கும் அன்பின் அடிப்படையில் ஒரு துணை தேவைப்படுகிறது. பிள்ளை கடிந்து கொண்டாலும், மருமகள், முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாலும், அதைப் பரிமாறிக்கொள்ள ''போனால் போகிறது'' என்று ஆறுதல் சொல்ல உங்களுக்கென்று ஒரு துணை அவசியப்படுகிறது.

''ஏன் ஸார்! 'ரிடயர்' ஆகிறீர்களே! பொழுது எப்படிப் போகும்'' என்று அசட்டுக் கேள்வி கேட்கும் அன்பர்களுக்கு, உங்கள் கணவன்மார்களெல்லாம்.

''இத்தனை வருடம் உழைச்சுட்டேன். தாலி கட்டினவளோடே ஒருநாள் வீட்டு விஷயம் நிம்மதியா பேச முடியாம இருந்தது. இப்போ எங்கே போனாலும் 'ஜாலி'யா சேர்ந்து போறோம்! கோவில், குளம், கதா காலட்சேபம் இப்படி உருவாக்குவதும் பெண்களாகிய நம்கையில் தான்.

''பாவம்! ரிடையராயிட்டமென்று நெனைச்சே மனுஷன் அவஸ்தைப்பட்டு விட்டான்!'' என்ற சொல்லைக் கேட்பதை விட ''ரிடையராகி நல்ல தெம்பும் தைரியமுமா இருக்கார். பாக்கறச்சே மனம் சந்தோஷமா இருக்கு (உண்மையில் வெளி மனிதர்கள் இதில் சந்தோஷம் அடைவது குறைவுதான்!) நாமும் அப்படி இருக்கணும்'' என்று நம்பிக்கையோடு மற்றவர்கள் சொல்வதற்கும் இல்லத்தரசிகள் வழிகாட்டலாமே!

— சரோஜா ரங்கராஜன்.



Imageads 3087 Tam

போதைக்கு அடிமையாகாதீர்கள்

நீச்சல் குளங்கள் பாதுகாப்பானவையா?

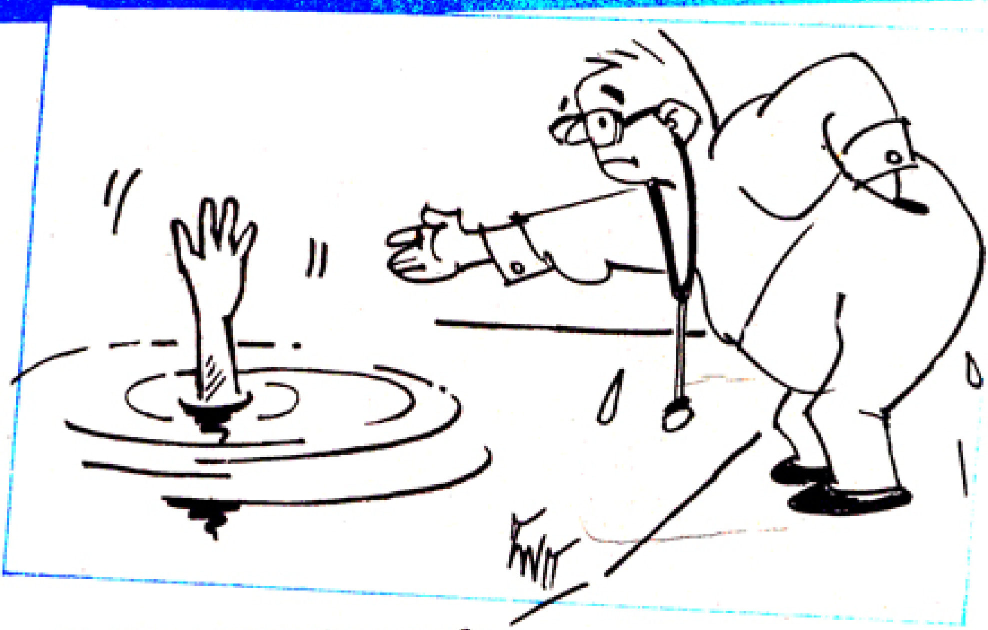
பாட்டு வகுப்பு, நடன வகுப்பு, கராத்தே வகுப்பு போன்றவைகளுக்குக் குழந்தைகளை அனுப்புவது போல், இப்போது, குழந்தைகளை நீச்சல் கற்றுக் கொள்ள, நீச்சல் குளங்களுக்கு அனுப்புவது பிரபலமாகியுள்ளது. நீச்சல் குளத்தில் நீச்சல் கற்றுக்கொள்வது எளிது. ஆபத்தற்றது. மேலும், நீச்சல் குளங்களில் அதற்கென்றே பயிற்சி பெற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள். எனவே நம் குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த முறையில் நீச்சல் பயிற்சி கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் பல வீடுகளில் குழந்தைகளை விடுமுறை நாட்களில் நீச்சல் குளங்களுக்கு அனுப்புகிறார்கள்.



குழந்தைகளை நீச்சல் குளங்களுக்கு அனுப்புவதற்கு முன்னர், பெற்றோர், நீச்சல் குளங்கள் சம்பந்தப்பட்ட பல விஷயங்களை முன்னெச்சரிக்கையாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதின் அவசியத்தை உணர்த்துவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

1) பம்பாய் ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் ஒன்றில் நீச்சல் குளத்தில் நீச்சல் பழக பத்துவயதான மூசாஷேக் தன்னுடைய சகோதரனோடு சென்றான். தாய் நீச்சல் குளத்தின் அருகே நாற்காலியில் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டிருந்தார். ஒரு நிமிடத்திற்கு முன்பு, படுகுஷியாக நீந்திக் கொண்டிருந்த மூசாவை அடுத்த நிமிடம் காணாத தாய், மூசா உடைமாற்றும் அறைக்குச் சென்று இருக்கலாமோ என்று சந்தேகப்பட்டு, அங்கு சென்றபோது, மூசா அங்கில்லை. ஆனால் நீச்சல் குளத்தின் அடியில் மூசா ஆழமான பகுதியில் கிடந்ததை, குளத்திலுள்ள யாரோ அறிந்து கூறினார்.

குளத்தில் இருக்கவேண்டிய உயிர்க்காப்பாளர் எங்கே போனார்? குழந்தை நீச்சல் குளத்தின் ஆழத்தில் கிடந்த போதும் உயிர்க்காப்பாளர் எங்கும் காணவில்லை. தினசரித்தாள்களின் செய்திப்படி உயிர்க்காப்பாளர் அந்த சமயத்தில் நீச்சல் குளத்திலேயே இல்லையென்றும், டாய்லெட் அறையில், குளத்தில் இறங்குவதற்காக தன் உடைகளை மாற்றிக் கொண்டிருந்தார் என்பதும் அறியப்பட்டது. குழந்தை மூழ்கிவிட்ட செய்தி உயிர்க்காப்பாளருக்கு அறிவிக்கப்பட்டு பிறகு குழந்தை மேலே கொண்டு வரப்பட்டது. உயிர்க்காப்பாளருக்கு முதலு



தவி பற்றி எதுவும் தெரியவில்லை. எனவே, ஹோட்டல் நிர்வாகிகள் டாக்டரைக் கூப்பிட்டனுப்பினார்கள். குறிப்பிட்ட ஹோட்டல் விமான நிலையத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க ஹோட்டலாக இருப்பினும், ஹோட்டலில் டாக்டர், மருத்துவ வசதி எதுவும் கிடையாது). டாக்டர் வந்தும், அவர் பதற்றத்தில் வாயிலிருந்து வாய்க்கு மூச்சு கொடுக்கும் சிகிச்சையைக் கூடச் செய்யவில்லை என்றும், அவர் கூறியதெல்லாம் குழந்தையை உடனே நானாவதி ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள் என்பதும்தான். ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் செய்வதற்கு முன்பே குழந்தை இறந்து விட்டது.

2) ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலிலுள்ள நீச்சல் குளத்தில் நீந்திய ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் ஒரு முன்னணி இந்தி நடிகைக்கு உடம்பு பூராவும் வட்டப்புழு தொற்று ஏற்பட்டது. திறமையான தோல்சிகிச்சை நிபுணரிடம் சிகிச்சை பெற்று ஒரு வாரத்தில் குணமாகி விட்டாலும் — இம்மாதிரியான தொற்று ஒரு ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் நீச்சல் குளத்தில் ஏற்பட்டது என்று நினைக்கவே கூசுகிறது என்று நடிகை கூறுகிறார்.

மூன்று நகரங்களில் நடத்தப்பட்ட (டில்லி, பம்பாய், பெங்களூர்) நீச்சல் குளங்களைப் பற்றிய ஆய்வுகளில் கீழ்க்கண்டவைகள் கண்டறியப்பட்டன. (1) பல நீச்சல் குளங்களில், உயிர்க்காப்பாளர் நியமிக்கப்பட்டிருந்தும் பலர், நீந்தும்போது அங்கு அவர் இல்லவே இல்லை. (2) சில நீச்சல் குளங்களில் நீச்சல் பயிற்சி நடக்கும் போது, உயிர்க்காப்பாளர்கள் இருந்தும் பயனில்லை. ஏனெனில் அவர்களுக்கு அடிப்படையான முதலுதவியில் கூட பயிற்சியில்லை.

நீச்சல் குளத்தில் ஒரே ஒருநபர் மாத்திரமே நீந்திக் கொண்டு இருந்தாலும், அங்கு உயிர்க்காப்பாளர் இருக்க வேண்டும் என்ற அடிப்படை பாதுகாப்பு விதி இருக்கிறது. இந்த விதி பின்பற்றப்படுவதே இல்லை. நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் கூட இந்த விதி பின்பற்றப்படுவதில்லை என்று அறியப்படுகிறது.

பெங்களூர்வின்சர்மேனோர்ஹோட்டல் நீச்சல் பயிற்சி அளிப்பவர்கள் (இவர்கள் உயிர்க்காப்பாளர்களுமாக இருக்கிறார்கள்) "நாங்கள் நீச்சலுக்கு அனுமதிக்கப்படும் நேரங்களைப் பற்றி, மிகக் கண்டிப்பாக இருக்கிறோம். இரவு ஏழு மணிக்குப் பிறகு யாராவது நீந்த விரும்பினால், மேனேஜரிடம் உத்தரவு பெற வேண்டும் என்பதில் நாங்கள் கண்டிப்பாக இருக்கிறோம். இரவு ஏழு மணிக்குப் பிறகு பயிற்சி அளிப்பவர்கள் குளத்தை விட்டுச் சென்று விடுவார்கள். எனவே ஏழு மணிக்குப் பிறகு யாராவது நீந்த வேண்டுமென்றால், மேனேஜர் அனுமதிபெற வேண்டும், காவலாளிக்கு அறிவிக்கப்பட வேண்டும், நீந்த வேண்டும் என்று அனுமதி கேட்பருக்கு, மிக நன்றாக நீச்சல் தெரியும் என்று நிச்சயப்படுத்திக் கொண்ட பிறகே, அனுமதி வழங்கப்படும். இதில் ஒரு சிறிது சந்தேகம் ஏற்பட்டாலும் மாலை ஏழு மணிக்குப்பிறகு யாரும் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்" என்று கூறுகிறார்கள்.

இவ்வளவு தடைகள் விதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், நீச்சல் குளத்தில் பயிற்சி அளிப்போர் இருந்தாலும் விபத்து நடக்காது என்று கூற முடியாது. ஹோட்டலில் எட்டு மணி நேரத்திற்கு மட்டுமே டாக்டர்



இருக்கிறார்.

அந்தேரி ஸ்போர்ட்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ் அதிகாரி ஒருவர் "இங்குள்ள உயிர்க்காப்பாளருக்கும், பயிற்சி கொடுப்பவர்களுக்கும் முதலுதவி கொடுக்கத் தெரியாது. இதைப் பற்றி நாங்கள் கவலைப்படுவதில்லை. ஏனென்றால் காம்ப்ளெக்சுக்குள் டாக்டர் இருக்கிறார்" என்கிறார். "பம்பாய் கார்ப்பரேஷன் நீச்சல் குளங்களிலுள்ள உயிர்க்காப்பாளர்களுக்கு முதலுதவி செய்யத் தெரியாது. நீச்சல் குளத்தில் டாக்டர் இருக்கும் போது, உயிர்க்காப்பாளர்களுக்கு எதற்காக முதலுதவி பற்றித் தெரிந்திருக்க வேண்டும்" என்று பம்பாய் முனிசிபல் கார்ப்பரேஷன் அடிஷனல் சுகாதார அதிகாரி கேட்கிறார்.

நீச்சல் குளங்களில், குறிப்பாக கார்ப்பரேஷன் நீச்சல் குளங்களில் ஒரே சமயத்தில் மிக அதிகமான நபர்கள் நீந்துவதாலும் விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. 1986, ஜூன் 17 ஆம் தேதி, அஜய் எனும் எட்டு வயது சிறுவன் (இரு பயிற்சியாளர், நீச்சல் குளத்தில் இருந்த போதிலும்) பெங்களூர் ஜெய நகர் நீச்சல் குளத்தில் மூழ்கிவிட்டான். அஜய்யும் அவனுடைய இரண்டு சகோதரர்களும் ஒரு சகோதரியும் தினந்தோறும் நீச்சல் குளத்தில் மாலை 5½ மணியிலிருந்து 6½ மணி வரை நீந்த அனுமதிக்கப்பட்டவர்கள். (இந்த நால்வரும் அண்மையில் தான் நீச்சல் பழக ஆரம்பித்தனர்.) இந்தக் குழுவில் உள்ள எல்லோரும் நீந்தி முடித்த பிறகு குளித்து உடைமாற்றிக் கொண்டு இருந்தபோது அஜய் மறுபடியும் நீச்சல் குளத்திற்கு வந்து மூழ்கிவிட்டான். "அஜய்யின் உயிரற்ற உடல் 6.50க்குக் கொண்டு வரப்பட்டதாக" போஸ்ட் மார்ட்டம் அறிக்கை கூறுகிறது. ஆனால் நீச்சல் பயிற்சியாளர்கள் அஜய் 6.15க்கு ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு வரப்பட்டதாகக் கூறினார்கள்.

"நீச்சல் குளத்தில் மேலும் பாதுகாப்பு வேண்டும் என்று கார்ப்பரேஷனை அடிக்கடி கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். அவர்களும் தங்களால் ஆனது செய்தும் இன்னமும் பாதுகாப்பு போதுமானதாக இல்லை என்று ஜெயநகர் குளம் தலைமைப் பயிற்சியாளர் கூறுகிறார். தற்போது நீச்சல் குளத்தின் வாசலில் ஒரு வாட்ச் மேன் மட்டும் இருக்கிறார். ஆனால் கோடைகாலங்களில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு சுமார் இருநூறு நபர்கள் நீச்சல் குளத்திற்கு வந்து விடும் போது நிலைமை சமாளிக்க முடியாததாக ஆகிவிடுகிறது.

கல்லூரி நாட்களில் ரௌடிகள் வந்து தொந்தரவு செய்கிறார்கள். 1990 ஏப்ரல் மாதம், ரௌடிகள் உண்டாக்கிய கலாட்டாவினால் ஒரு சிலர், (இவர்களில் ஒருவர் நீச்சல் குளத்தில் மெம்பர் — நன்றாக நீச்சல் தெரிந்தவர்) நீச்சல் குளத்திற்கு வந்தனர். நீச்சல் தெரிந்த அப்பையனை சவால் விடுத்து, மற்ற வாலிபர்கள் குளத்தில் தள்ளி விட்டு விட்டனர். இப்பையன் இறந்து விட்டான். இந்நிகழ்ச்சி நடந்த போது, தலைமைப் பயிற்சியாளர் விடுப்பிலிருந்தார். அவர் கூறுவது எதிர்பாராத விதமாக அப்பையன் குளத்திற்குள் தள்ளி விடப்பட்டு விட்டதால், திடீரென்று ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியால் அப்பையன் இறந்திருக்கலாம்என்று தோன்றுகிறது. அவனுக்கு நீச்சல் தெரிந்திருந்தாலும், திடீரென்று நீருக்குள் தள்ளப்பட்டதால் தன்னைச் சுதாரித்துக் கொண்டு நீச்சலடித்து நீர் மட்டத்தின் மேல் வரமுடியாமல் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள இயலாமல் இறந்து போய்விட்டான். நீச்சல் குளத்தில் சரியான காவல் இல்லாததால் இந்தத் துக்கமான நிகழ்ச்சி நடந்திருக்கிறது.

நீச்சல் குளத்தில் நீந்துபவர்களுக்கு, அங்குள்ள சுகாதாரமற்ற நிலையினால் பல ஆபத்துக்கள் நேரும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. சுத்தமாக வைக்கப்படாத நீச்சல் குளத்தினால் பல வியாதிகளும் பலவிதமான தொற்றும் ஏற்படுகிறது. காது, தொண்டை கண்கள், தோல், ஜீரணக் குழாய், மூச்சு சம்பந்தமான தொற்றுகள் ஏற்படுகின்றன.

தொற்றுகளைத் தவிர்க்கவும், குளத்தைச் சுத்தமாக வைக்கவும் என்ன முயற்சிகள் கைக்கொள்ளப்படுகின்றன? நீச்சல் குளத்தில் அங்கத்தினராகச் சேர விண்ணப்பிக்கும் போது, டாக்டர் சர்டிபிகேட் இணைக்க வேண்டும் அல்லது, நீச்சல் குள


ஃபில்டர் காப்பியின் சுவை...
நிமிடங்களிலா அல்லது உடனடியாகவா?
ஃபில்டரில் மூன்று ஸ்பூன் காப்பித் தூளை போடவும்.
கொதிக்கின்ற வெந்நீரை மெது-வாக ஃபில்டரில் ஊற்றவும்.
டிகாக்ஷன் இறங்கும் வரை காத்திருங்கள்
டிகாக்ஷன் ரெடியா? டம்ளரில் ஊற்றி சுவைக்கு பாலும், சர்க்கரை யும் சேர்க்கவும்.
BRU
ஒரு ஸ்பூன் ப்ரு இன்ஸ்டன்ட் எடுத்து டம்ளரில் போடவும்.
சூடான வெந்நீரில் கலக்கவும்.
சுவைக்கு பாலும், சர்க்கரை யும் சேர்க்கவும்.
ஆஹா! ஃபில்டர் காப்பியின் அருமையான சுவை
BRU
BRU
ப்ரு
இது ஃபில்டர் காப்பியைப் போன்றே சுவையானது.
ஸ்ட்ராங்கானது, சௌகரியமானது, சிக்கனமானது
Ogilvy & Mather 3172 TAM

எது இயற்கையான உணர்வினை அளிக்கிறதோ அதை நான் விரும்புகிறேன்.



சருமத்தைத் தவழும் தூய பட்டின் உணர்வு. கூந்தலைப் பறந்திடச் செய்யும் மிருதுவான தென்றல் காற்றின் உணர்வு. பறித்த மலரை என் கன்னத்தில் இழைக்கும் உணர்வு. இவையெல்லாவற்றையும் நான் விரும்புவது ஏனென்றால் இவை இயற்கையான உணர்வினை எனக்கு அளிக்கிறது.

அதனால் தான் நான் ஸ்டேஃப்ரீ பெல்ட் இல்லாத நாப்கின்களை விரும்புகிறேன்.

இதோ பாருங்கள் — ப்ளாஸ்டிக் மேலுறைகளைக் கொண்ட நாப்கின்களைப்போல் அல்லாமல் ஸ்டேஃப்ரீயில் இயற்கையான செல்லுலோஸிக் இழைகளினால் தயாரிக்கப்பட்ட இந்த ஒப்பற்ற ட்ரைஃபீல் உறை உள்ளது. மேலும், ட்ரைஃபீல் அளிக்கும் இயற்கையான உணர்வு எரிச்சல் அல்லது உராய்வு இல்லாமல் இருப்பதை உறுதிப் படுத்துகிறது.

இதனால் சுத்தமான, உலர்வான பாதுகாப்பினை நான் பெறுகிறேன். அது இதமாக இருப்பதோடல்லாமல் பத்திரமானதாகவும் விளங்குகிறது — இந்திய தட்பவெப்ப நிலைகளுக்கு ஏற்ற கச்சிதமான பாதுகாப்பு.

ஆகையால், யாருக்கு வேண்டும் செயற்கை ப்ளாஸ்டிக் உணர்வைத் தரும் ப்ளாஸ்டிக் மேலுறைகளைக் கொண்ட நாப்கின்கள்? நான் எப்பொழுதும் இந்த இயற்கையான உணர்வினைப் பெற விரும்புகிறேன்.



ஸ்டேஃப்ரீ ட்ரைஃபீல் உறையுடன்.

இயற்கையான உணர்வினை அளிக்கும் சுத்தமான, உலர்வான பாதுகாப்பு

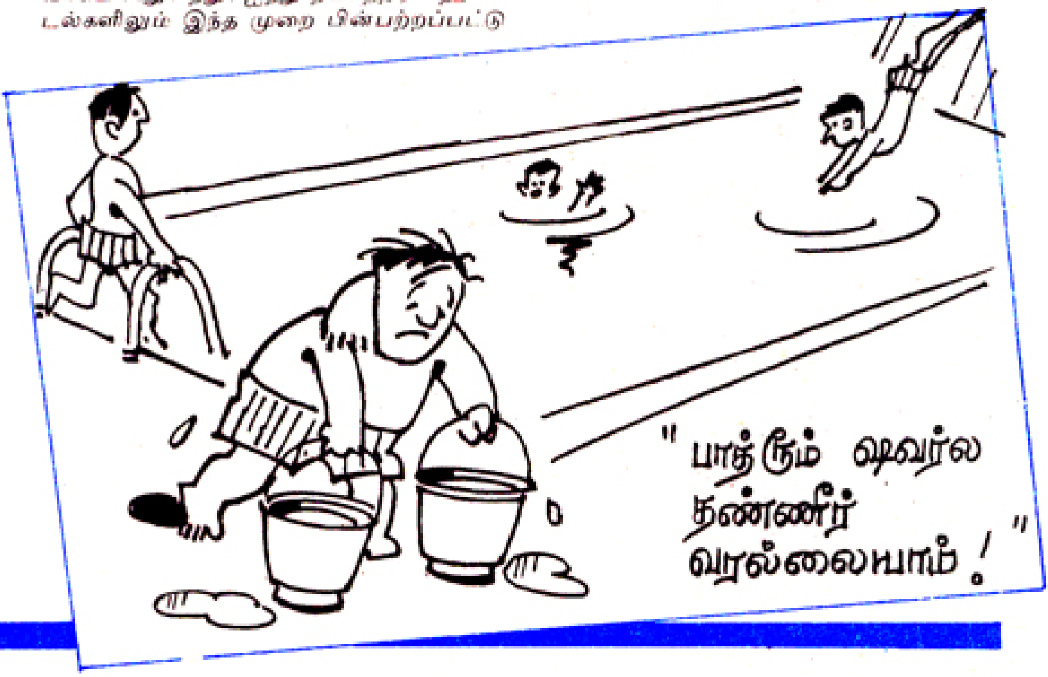
ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

மருத்துவரின் சோதனைக்குட்பட வேண்டும் என்ற நியதிகளைப் பின்பற்றுவதாக, நிர்வாகிகள் கூறினாலும், இந்நியதிகள் பின்பற்றப் படுவதேயில்லை என்பதுதான் பொது ஜன அபிப்ராயம். மருத்துவரால் சோதனை செய்யப்படுவது என்பது இது தான் — குறிப்பிட்ட நபருக்கு Fungos infection உள்ளதா என்று அவரிடமே கேட்கப்பட்டு, அவர் 'இல்லை' என்றால் அதுவே எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. விரிவான மருத்துவ சோதனை செய்யப்பட்டு, உண்மையில் அந்நபர் எந்த வியாதியுமில்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறாரா என்று அறியப்படுவதில்லை. அங்கத்தினராகச் சேரும் போது, ஒரு நபர் ஆரோக்யமாக இருந்திருக்கக் கூடும், பிற்பாடு அவருக்குக் கோளாறு ஏற்பட்டால் அங்கத்தினர் பட்டியலிலிருந்து நீக்கப்படுவார் என்று ஹோட்டல் அசோகாவின் பொதுஜனத் தொடர்பு அதிகாரி கூறுகிறார். ஆரோக்கியக் கோளாறு ஏற்பட்டுள்ளவர்களைக் கண்டுபிடிப்பது பொதுவாக, உயிர் காப்பாளர்களும், பயிற்சி கொடுப்பவர்களும்தான். எல்லாவிதமான வியாதிகளும், தொற்றுகளும், வெறும் கண்களுக்குப் புலப்படாது. எனவே யாருக்கு தொற்று இருக்கிறது என்று கண்டுபிடிப்பது மிகக் கடினமாகும்.

பொதுவாக கோடை காலங்களில் நீச்சல் குளங்களுக்கு அதிகமான நபர்கள் வருகிறார்கள். இம்மாதிரியான சமயங்களில், தொற்றுகளால் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிப்பதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன. தலா ஒருவருக்கு ரூ10 என்று கட்டணம் வசூலித்தும், கூட்டம் கட்டுக்கடங்கவில்லை என்று பம்பாய் அந்தேரி ரிக்ரியேஷன் கிளப் நிர்வாகம் கூறுகிறது. ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களிலும் இந்த முறை பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது. பம்பாயின் ஹாலிடே இன் ஹெல்த் கிளப் நூதன வழியில் கட்டணம் வசூலித்தது. நீச்சல் குளத்தருகே கொடுக்கப்படும் சாப்பாட்டை ரூ 105 கொடுத்து வாங்குபவர்கள், நீச்சல் குளத்தில் இலவசமாக நீந்தலாம் என்ற நூதன முறையில் ஒவ்வொரு ஞாயிறும் 500க்கும் மேற்பட்டவர்கள் வந்தார்கள் என்று அறியப்படுகிறது.

தொற்று ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, ஒருவர் நீந்துவதற்கு முன்னாலும், நீந்தி முடித்த பின்னாலும் குளிக்க வேண்டும் என்பது, நீச்சல் குளங்களில் பின்பற்ற வேண்டிய ஆரோக்கிய விதியாகும். ஆனால் ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களிலும் இந்த விதியைக் கடைப் பிடிப்பதில்லை. "நீந்துவதற்கு முன் ஒவ்வொரு நபரும் கண்டிப்பாகக் குளிக்க வேண்டும் என்பதில் மிகக் கவனமாக இருக்கும் நாங்கள், அந்த நபர் நீந்தி முடித்த பிறகு குளிக்க வேண்டும் என்பதில் கண்டிப்பாகவும் கவனமாகவும் இருப்பதில்லை" என்று டெல்லியிலுள்ள ஹையாட் ரீஜன்சி ஹோட்டல் நீச்சல் குள நிர்வாகி கூறுகிறார்.

"நீந்துவதற்கு முன்னாலும், நீந்தியதற்குப் பிறகும், குளிக்க வேண்டும் என்கிற விதியைப் பின்பற்றுவதில் நாங்கள் மிகக் கண்டிப்பாக இருக்கிறோம்" என்று பெங்களூர் ஜெயநகர் நீச்சல் குள தலைமைப் பயிற்சியாளர் கூறுகிறார். பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று — ஷவர்கள் சரியாகப் பணிபுரிந்தால், ஆனாலும் ஷவர்கள் அடிக்கடி பழுதடைந்து விடுகின்றன. பொதுஜனங்கள் ஷவர்களைச் சரியான முறையில் கையாளாததாலும், நீர் பற்றாக் குறையாலும், மின் தடையாலும் ஷவர்கள் வேலை செய்வது நின்று விடு



கிறது என்றும் நீச்சல் குள வளாகத்தில் கிணறு இருந்தாலும், மின் வெட்டினால் நீர் இறைப்பது முடியாததாகிவிடுகின்றது என்றும் இம்மாதிரியான சமயங்களில் குளிப்பதற்காகப் பக்கெட்டுகளில் நீர் கொடுக்கப்படுகிறது என்றும் நீச்சல் குள இஞ்சினியர்கள் கூறுகிறார்கள்.

நீச்சல் குளநீரில் பாக்டீரியாக்கள் இருந்தால் நீந்தும் நபர்களுக்கு ஜீரண உறுப்புகளில் கோளாறு ஏற்படலாம். ஆனால் இந்தப் பாக்டீரியாக்களைக் கொல்ல அதிகமான அளவு குளோரின் பயன்படுத்தினால் சருமம் வெளுத்துவிடுவது, உலர்வது, சரும எரிச்சல், தலைமயிர் சொரசொரப்பாக ஆவது போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படும்.

நீச்சல் குளங்களில் மிக அதிகமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியது நீரின் ஆல்கலைன் அமில மட்டம். இந்த மட்டத்தை ஆங்கிலத்தில் **pH level** என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இந்த மட்டம் பல அலகுகளால் குறிக்கப்படுகிறது. இந்த மட்டம் 7.5.லிருந்து 7.8 வரை இருந்தால்தான் நீர் பாதுகாப்பானது. மிக உத்தமமான மட்டம் 7.

அந்த **pH** 7 க்குக் குறைவாக இருந்தால் நீரில் அமிலச்சத்து அதிகமென்றும் 7 க்கு அதிகமாக இருந்தால் நீரில் ஆல்கலைன் சத்து அதிகம் என்றும் அறியப்பட்டுள்ளது. (ஆல்கலைன் சத்து என்பது அடிப்படையான கூட்டுப் பொருள்கள் சேர்ந்தது — குறிப்பாக, சோடா, பொட்டாஷ், அம்மோனியா போன்றவை.) எந்த நீரில் **pH** மட்டம் 7.5 க்குக் கீழே, இருக்கிறதோ அந்த நீர் நீந்துவதற்கு இலாயக்கற்றது. அபாயகரமானது இம்மாதிரியான நீரில் நீந்தினால் சருமம் உலர்ந்து, கறுப்புநிறமடைந்து அரிப்பு ஏற்பட்டுக் கோளாறுகள் உண்டாகலாம். கண்களிலும் எரிச்சல் ஏற்படலாம். இந்த **pH** மட்டத்தைச் சரியான அளவில் வைத்துக் கொள்வது பற்றி நீச்சல் குள நிர்வாகிகள் போதுமான கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நீச்சல் குள நீரை வடிகட்டுவது, தினந்தோறும் குளத்திலிருந்து 20 சதவித நீரை வெளியேற்றி, புதுநீர் விடுவது, உரிஞ்சு முறையில் சுத்தம் செய்வது, குளோரின், படிகாரம், மயில்துத்தம் போன்றவை போடுவது, ஆண்டுக் கொருமுறை நீச்சல் குளத்தை அடியோடு காலி செய்வது — போன்ற முறைகளால் நீச்சல் குளங்கள் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.

தினந்தோறும் நீச்சல் குளநீரை இரசாயன ப்ரீட்சை செய்ய வேண்டும். இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை பாக்டீரியா கிருமிகள் இருக்கின்றனவா என்ற பரீட்சை செய்ய வேண்டும். ஆனால் நடைமுறையில் அடியில் வழுக்கல் இல்லாமல் இருக்கிறதா என்பதும் பரீட்சிக்கப் படவேண்டும்: 24 மணிக்கொரு தடவை நீர் கண்டிப்பாகப் பரீட்சிக்கப்படவேண்டும். இது செய்யப்படுகிறதா என்று சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளை விசாரித்த போது ''இது எங்கு நடக்கிறது, ஆண்டுக் கொருமுறை பரீட்சிக்கப் படுகிறதோ என்னவோ? இத்தனை காலத்துக்கொரு முறை என்ற நியதியை யாரும் கடைபிடிப்பதாகத் தெரியவில்லை'' என்ற பதில் வந்தது.

எனவே நீச்சல் குளத்தில் அங்கத்தினராகச் சேருமுன், மேலே கூறப்பட்டவைகளை நன்றாக ஆலோசித்து, நீச்சல் குளம் பாதுகாப்பானதா, சுத்தமாக இருக்கிறதா என்பது போன்றவைகளை அறிந்து, பிறகு குளத்தில் குதிக்கலாமே!

ஆதாரம்: ஹெல்த் அண்டு நியூட்ரிஷன்.

— ராஜி.

கடலைப் பருப்பு வெந்தயக் கீரை ஸ்பான்ஞ் கேக்

கடலை பருப்பு — 1 கப்,
வெந்தயக் கீரை — ½ கப் (நறுக்கியது),
தேங்காய்த் துருவல் — ¼ கப்,
பூண்டு — 4, (அ) 5 பற்கள்,
பச்சை மிளகாய் — 2,
இஞ்சி — 1 துண்டு,
தயிர் — ½ கப் (புளித்தது),
மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் பொடி — சிறிதளவு.
சர்க்கரை — 1 ஸ்பூன்,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் — ¼ கப்.

செய்முறை:

கடலைப் பருப்பை நீரில் களைந்து, ஊற வைத்து, தயிர் விட்டு கெட்டியாக அரைத்து, சிறிது நீர் விட்டு கலந்து, உப்புப் போட்டு 8 மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். தேங்காய், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய் அரைத்து, கடலைப் பருப்பு விழுதில் போட்டு, வெந்தயக் கீரையைச் சிறிது எண்ணெயில் வதக்கிப் போட்டு, மீதி சாமான்களையும் போட்டுக் கலந்து, கடைசியாக சிறிது சோடா உப்பு கலந்து, எண்ணெய் தடவிய குக்கர் தட்டுகளில் சமமாகப் பரப்பி, 10 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேக விடவும். வெளியே எடுத்து, எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து மேலாகக் கொட்டி, பிரியப்பட்டால், சிறிது எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து வெட்டிப் பரிமாறவும். வெகு சத்தான, சுவையான கார கேக்.

-ஆனந்தி


கென்ஸ்
பேன்.ஈறு நாசினி
பள்ளி செல்லும் சிறுமிகளுக்கு
மிகவும் உகந்தது
பாதுகாப்பானது
பயமின்றி உபயோகிக்கலாம்.
கென்ஸ் உபயோகிப்பதினால் தலைமுடி
உதிராது. சருமத்தை பாதிக்காது.
பேன்களை முற்றும் கொல்லவும்,
ஈறுகளை அழிக்கவும் இரு தனி
மருந்துகள் கலந்தது. சுத்தமான
நறுமணம் கமழும் எண்ணெயில்
தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. எளிதில்
உபயோகிக்கலாம். சக்தி வாய்ந்தது.
பாதுகாப்பானது.
கென்ஸ் 15, 55 மி.லி.
அளவுகளில் கிடைக்கும்.
KENS
PHARM PRODUCTS
தஞ்சாவூர் — 613 007


Murugan
காப்பர்-பாட்டம்
எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள்
★ இயற்கை சுவை குறையாதது
★ சமையலுக்கு எளிதானது
★ அடிப்பிடிக்காதது
★ உயர்தர சேலம் AISI 304
உருக்கு தகட்டினால் வடிவமைக்கப்பட்டது
★ எரிபொருள் சிக்கனம்
★ உத்திரவாதம் உடையது
• அனைத்து விற்பனையாளர்களிடமும் கிடைக்கும்
• தோசைக்கல் • அடுக்குசெட்
• சாஸ்பான் • டேக்சா • கோதாவரி குண்டு
• ஆப்பசட்டி • பருப்புசட்டி
• இட்லி குக்கர்
தயாரிப்பாளர்கள்:
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
37, செட்டி புதுத் தெரு, கும்பகோணம், போன்: 20848

வைட்டமின் சத்துக்களும் மருத்துவக் குணங்களும்

உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள், அவை அடங்கிய உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் அட்டவணை. ஆசிரியர் — டாக்டர். நடராசன்.

விலை. ரூ. 7.00

(தமிழாலயம், 7, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14)

கழுகுமலை கந்தகவசம்

ஆசிரியர் — கோவில்பட்டி நீலமணி

விலை ரூ. 3.00

கழுகுமலை திருப்புகழ் அந்தாதி

ஆசிரியர் — கோவில்பட்டி நீலமணி

விலை ரூ. 3.50

(பா. கண்ணன், 70, மாதா கோவில் தெரு, கோவில்பட்டி — 627 701)

அன்புக் குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர்கள்

தொகுப்பு — விட்டலாபுரம் ராஜன்.

விலை ரூ. 10.00

(பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், 309, லிங்கி செட்டித் தெரு, சென்னை — 600 001)

தமிழ் மருந்துகள்

பல் வலி முதல் ஆஸ்துமா வரை நோய்க்கான தமிழ் மருந்துகள் ஆசிரியர் — திருமலை நடராசன்.

விலை ரூ. 7.00



மட்டன் சமையல்

ஆசிரியர் — எஸ். சிவகாமி

விலை ரூ. 5.00

(இரண்டும் — குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை — 17)

மனிதனைப் பற்றிய அபூர்வ உண்மைகள்

நோபல் பரிசு பெற்ற அலெக்ஸி கேரலின் நூலைத் தமிழில் எழுதியுள்ளவர் பி. சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 12.00

கண்டதும் கேட்டதும்

பொன் பரமகுரு அவர்களின் அனுபவங்கள்.

விலை ரூ. 18.00

வளத்துக்கு வித்து

விஜயலெட்சுமி மாசிலாமணி கூறும் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கான யோசனைகள்.

விலை ரூ. 9.00

வைரஸ் முதல் மனிதன் வரை

உயிர்களின் பரிணாம வளர்ச்சி பற்றி கே. என். ராமச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 17.00

அன்னையின் அருள்

அருள் நகரமான ஆரோவில்லில் குடிகொண்டுள்ள அன்னையின் அருள் பற்றிக் கூறுபவர் கருமயோகி.

விலை ரூ. 25.00

அன்னையின் தரிசனம்

அன்பர்களுக்குக் கிடைத்த அன்னையின் அருள் பற்றிய கட்டுரைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர் — கர்மயோகி.

விலை ரூ. 25.00

பாரதியாரின் புதிய ஆத்திசூடி

புதிய ஆத்திசூடி விளக்கத்துடன்.

விலை ரூ. 6.00



பாடலுக்கு ஒரு கழகம்!

சென்னையில் "மங்கையர் கழகம்" என்ற இந்த மாதர் சங்கம், பல நல்ல காரியங்களைச் செய்து வருகிறது. இவர்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் கிருத்திகை அன்று கந்தக்கோட்டத்தில் பஜனை, தமிழ் மாதப்பிறப்பன்று ஒவ்வொரு கோவிலிலும் பஜனை என்ற முறையில் நடத்தி வருகிறார்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகத் தேவாரம் திருமுறைப் பாடல்களைக் கற்றுக் கொண்டு அவற்றையும், திருப்புகழ்ப் பாடல்களையும், கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாகத் தமிழிசைச் சங்கத்தின் சார்பில் இராசா அண்ணாமலை மன்றத்திலும், ஒரு மணி நேர நிகழ்ச்சியாகப் பாடி வருகிறார்கள்.

— ஜனனி முரளி.

விக்கிரமனின் இதழ்ப்பணிகள் — ஓர் ஆய்வு

ஆராய்ச்சி மாணவர் துரை பன்னீர்ச் செல்வத்தின் கட்டுரைகள்.

விலை ரூ. 20.00

(நான்கும் — மகாகவி பதிப்பகம், 2, ஜயசங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை — 33.)

தற்கொலை மனநிலையும் தவிர்க்கும் முறைகளும்

ஆசிரியர் — லேனா தமிழ்வாணன்.

விலை ரூ. 19.00

ஆண்களுக்கான மேலை நாட்டு உடைகள்

நைட் டிரஸ், டபுள் பிரஸ்ட் கோட் போன்றவை.

விலை ரூ. 8.00

இந்தியக் கட்டட விதிகளும், தரக் கட்டுப்பாடும்

விலை ரூ. 12.00

அனைவரையும் கவர்வதற்கு அற்புத வழிகள்

விலை ரூ. 16.00

(மூன்றும் தொகுப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு, நான்கும் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர்., சென்னை — 17.)

1991 — ஆம் வருட ராசிபலன்

ஆசிரியர் — எஸ். ராஜகோபாலன்.

விலை ரூ. 1.60

(ஜோதிஷ கலைமணி, 31—A, சுகுவரதாஸ்லாலா தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.)



பாரம்பரியச் சுவைக்கு
ஈடில்லை, இணையும் இல்லை.
இப்போது
புதிய
பாலிபேக்கிலும்
லியோ
சுத்தமான ஃபில்டர் காபி
லியோ காபி
16, தெற்கு மாட வீதி, மைலாப்பூர்,
சென்னை-600 004.
சென்னை, செங்கல்பட்டு, ஆற்காடு, மதுரை,
திண்டுக்கல் காயிதே மில்லத் மாவட்டங்களில் கிடைக்கிறது.
விரைவில் பிற இடங்களிலும் கிடைக்கும்.
வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.
Insight-LC-839



குழந்தைகள் மலர்

பரீட்சை நெருங்க ஆரம்பிச்சுட்டது இல்லையா? எல்லோரும் படிப்பில் இறங்கணும். அதிகமாக டீ.வி. பார்க்கிறது, வீடியோ பார்க்கிறது எல்லாம் குறைச்சுக்கணுமே! நீங்க செய்விங்க. எனக்குத் தெரியும். நல்லாப் படியுங்க.



1. படிக்கும் போது, குறைந்த நேரம் படித்தாலும் கருத்தூன்றிப் படிக்கணும்.

2. வேறு எங்கேயோ யோசனையோடு எத்தனை மணி நேரம் படித்தாலும், படிப்பு ஏறாது.

3. உங்கள் நண்பர்களோடு படியுங்கள். யார் இந்தப் பாடத்தை முதலில் ஒப்புவிக்கிறார்கள் என்று பார்ப்போம் என்று போட்டி வையுங்கள். கிடுகிடுவென்று படிப்பீர்கள்.

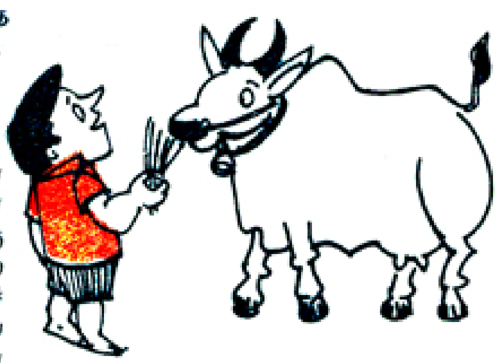
4. வெகு நேரம் கண் விழித்துப் படிக்கக் கூடாது. மூளை சோர்ந்து விடும். அதைவிட காலையில் எழுந்து. ஐந்து நிமிடம் தியானம் செய்யுங்கள். பிறகு படியுங்கள். பெரும் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

5. இன்னும் பரீட்சை நெருங்கவில்லைதான்.

இப்போதே திட்டமிட்டுப் படிக்க ஆரம்பித்துவிடுங்கள். பரீட்சை நேரத்திற்குக் கஷ்டம் இல்லாமல் இருக்கும்.

ஒரு சின்ன தம்பி ஒரு குட்டிக் கதை எழுதி இருக்கிறான். படிக்கலாமா?

ராஜா அனாதை இல்லை



ராஜா ஓர் அனாதை. அவன் ஒரு நாள் சாலையில் நடந்து கொண்டிருந்தான். அப்பொழுது அங்கே ஒரு பசு சோர்ந்து இருந்தது. ராஜா அதற்குப் புல்லைப் பறித்துத் தந்துவிட்டுச் சென்றான். அதுவும் அவன் கூடவே சென்றது. அந்த வழியில் ஒரு பாம்பு

அந்த மாட்டைக் கொத்தியது. அப்பொழுது ராஜா டாக்டரைக் கூப்பிட்டான். டாக்டர் பாம்பின் விஷத்தை எடுத்தார். அவர் 20 ரூபாய் மருத்துவக் கட்டணம் கேட்டார்.

அவன் விறகு வெட்டிக் கூலி வாங்கி டாக்டரிடம் கொடுத்தான். அன்று முதல் அந்த மாடு அவனுடன் சென்றது. அவன் அதன் பாலை விற்று வாழ்ந்து வந்தான்.

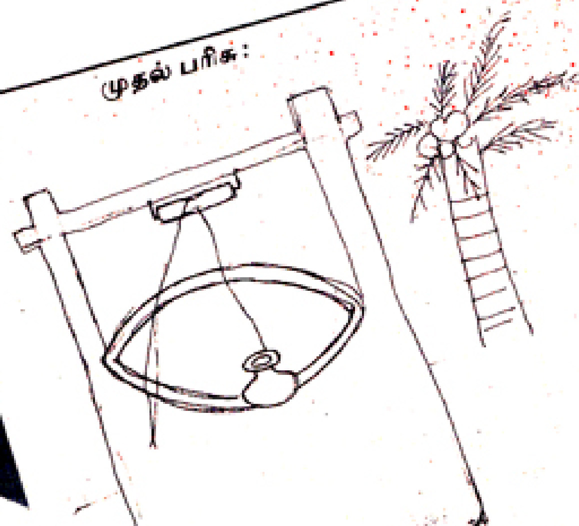
மாடு ஒன்றுதான் அவனுக்கு உறவு.

— ரகுவீர், சென்னை.

ரொம்பச் சின்ன கதைதான். ஆனால் இதிலே எவ்வளவு பெரிய விஷயம் இருக்கிறது! பிராணிகளிடம் அன்பாக இருக்க வேண்டும். யாரும் அனாதை இல்லை. இப்படி நிறைய...

இப்போது பரிசு பெற்றவர்களைப் பார்க்கலாமா?

முதல் பரிசு:





என் பள்ளியில் தொட்டனைத்தூறும் மணற்கேணி.

எஸ். மஹேஷ்,
சென்னை — 24.

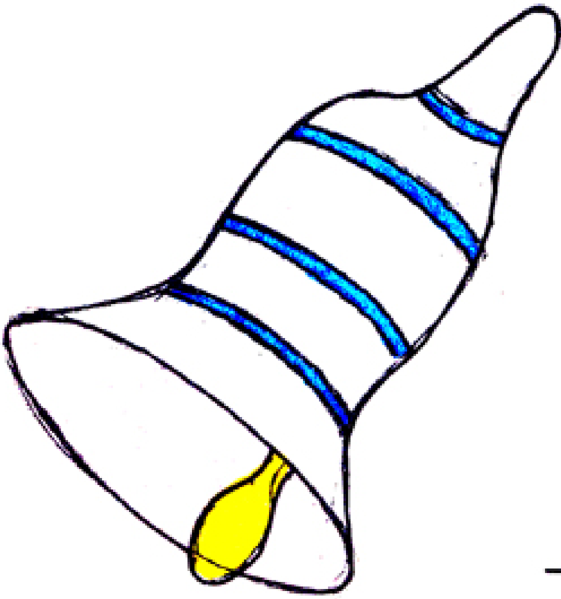
இரண்டாம் பரிசு
— பள்ளியில் மரம் நடும் விழா.



— எஸ். பத்மா, கோபிசெட்டிப்பாளையம்.

மூன்றாம் பரிசு

— பள்ளியில் நான் ஒரு முக்கியப் பொருள்.



— பி. நிலேஷ்வர்,
சென்னை — 33.

ஆறுதல் பரிசு

— பள்ளியில் விளையாட்டு.



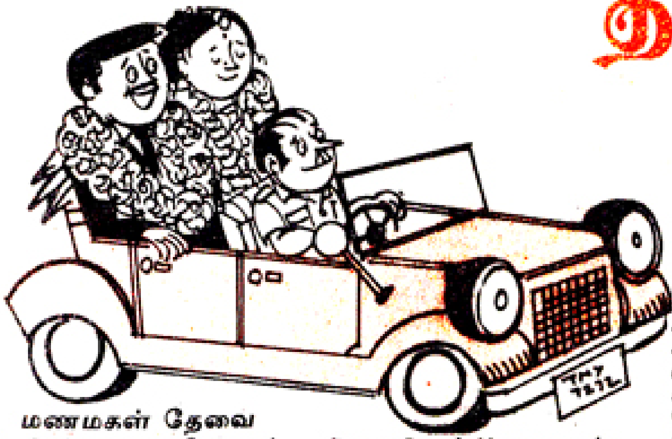
— வி. பார்வதி,
கோயம்புத்தூர் — 13.






வளரும் கூந்தல் உதிராமல் காக்கும் மூலிகை வளம்!
CROWN
கிரௌன்
மூலிகைக் கூந்தல் தைலம்
இளநரை தடுக்கும்
கூந்தல் உதிராமல் காக்கும்.

திருமண மலர்



மணமகள் தேவை

* சென்னை, சைவ வேளாளர், வயது 29, பல டிப்ளமாக்கள் பெற்ற பட்டதாரி, நல்ல தனியார் கம்பெனியில் ஊதியம் ரூ. 3000/- உயரம் 170 செ. மீ., நல்ல சிவப்பு நிறம், அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. விருப்பம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5109.

* அகமுடி துளுவ வேளாளர் எஸ். எஸ். எல். சி., 31, 5'5, சித்திரை நட்சத்திரம், தந்தை அரசு அலுவலர், வியாபாரத்தில் மாதம் ரூ. 1200/- விவசாயத்தில் வருடம் ரூ. 37000/- சம்பாதிக்கும் நற்குணமுள்ள மணமகனுக்கு அதே இன வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சிப் பெற்ற நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5110.

* Balija Naidu bride wanted for boy B.Sc engaged in Private Engineering Business 29/172/4000, home loving girls, educated above matriculation, and unemployed preferred. Please reply with horoscope to Box No.5111

* Balija Naidu, star Kettai, fair complexion, B.Sc and Diploma in Computer, 30/170/1800 employed in Public Limited Company at Coimbatore. Seeks suitable employed brides. Subsect no bar. To Box No.5112

* Wanted an employed, fair and good looking girl below 26 years for a Madurai Hindu Pillai boy 28/178/3000 B.Sc., D.P.M.I.R. working in Indo-USA firm as Branch Manager, subcaste also apply with horoscope and details to Box No.5113

* Horoscope invited for 28 Bracharanam Baradwaja Airforce Officer. Girl good looking 22-26/155 graduate able speak English and Hindi. Subsect no bar. Reply to Box No.5114

* செங்குந்தர் பையன் பிறந்த தேதி 10.8.46, பி. எஸ்ஸி., கன்யா லக்னம், ரிஷப ராசி, மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம், சொந்த வியாபாரம், மாதம் ரூ. 3000/- சொந்த வீடு நிலம் மேற்படி இன தகுந்த, 30 வயதிற்குள் அழகுள்ள பெண், வேலையில் உள்ளவர்களும் இல்லாதவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5115.

* வயது 33 (3.6.68), உயரம் 5'5," நிறம் மாநிறம், படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி (தேறவில்லை), வேலை — போலீஸ் கான்ஸ்டபிள் (சரோஜ — நிரந்தரம்). இனம் — திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, நல்ல அழகும், படிப்பும், குடும்பப்பாங்கும் உள்ள மணமகள் தேவை (சைவம் அல்லது அசைவம்). பெட்டி எண்: 5116.

* எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்த 33 வயதுள்ள, வேலைக்குச் செல்லாத, சொத்துள்ள ஆத்ரேய கோத்திரம், வடகலை ஐயங்கார் (திருவோணம்), வரனுக்கு (எப்பொழுதாவது வலி வரும்) பரந்த மனப்பான்மையுள்ள குடும்பத்தில் இருந்த, மணமகனையும், அவர் சொத்துக்களையும் பராமரித்துச் செல்லும் மனப்பான்மையுள்ள படித்த பெண் தேவை. சைவ வைணவர் பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 5117.

ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், உயரம் 5 அடி, வயது 28, கறுப்பு நிறம், லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை, சம்பளம் ரூ. 1200/- உடைய பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. தகுதியுள்ள வேலைக்கு போகாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் தேவையில்லை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பெட்டி எண்: 5118.

* அய்யர், சோழியர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 28, இடைநிலை ஆசிரியர். சம்பளம் ரூ. 1815/- அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான ஆசாரமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5119.

* வேளாளர் (இந்து) வகுப்பைச் சார்ந்த 25 வயது உடைய பூனாவில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பி. டெக். இன்ஜினியர் பட்டம் பெற்று ரூ. 3500/- சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மெக்கானிக்கல் அல்லது எலக்ட்ரானிக் இன்ஜினியரிங் படித்த, அழகும், நல்ல நிறமும் உடைய பெண் தேவை. சொந்த வீடும், நிலமும், தோட்டமும் உடைய இவர் ஒரு மத்திய அரசு உயர் அதிகாரியின் ஒரே மகன். பெட்டி எண்: 5120.

* Alliance invited for Vadama Rohini Bharadwaja, groom 41/5'7" SSLC, Private Ltd., Company at Noida Ghaziabad drawing Rs. 1500/-. No dowry, working girls preferable to Box No.5121

* Wanted non-Srivatsa upcountry Sourashtra or Iyer good looking homely graduate girl in late twenties for fair and slim public-sector executive age 32, star Revathi. Correspond with horoscope to Box No.5122

* Alliance invited from Bombay

employed transferable to Bombay, Iyer girls for Bombay employed Bracharanam boy Haritha Gothram, Moolam IV, 34/168/2500 with own accomodation at Bombay. Apply to Box No.5123

* Wanted Tamil Iyer girl working in a good firm or A Music teacher, fair looking, hailing from a good family. The boy is from Bharadwaja Gothram. Bracharanam Ht. 5'2". TV technician, star Poosam, age 30. To Box No.5124

* Non Koundinya girl, employed or qualified slim, below or around 25, for Brahacharanam boy, 35, 162 cms, Pondicherry Govt. 2700. After seeing directly, other terms will be considered. To Box No.5125

* Alliance for Naitrupakasyapa Vadama Iyer practising chartered accountant, Karthigai, 37/166 divorcee no encumbrance, clean habits, subsect acceptable. Reply with horoscope and details to Box No.5126

* Horoscopes invited from Vadama, non-Kasyapa, fair, tall graduate bride from respectable family for Gulf returned graduate boy 36/5000, owns flat Madras, now employed Andhra. Other income 5000/- on investments. To Box No.5127

* Tall, fair, accomplished graduate bride below 34 years required for a Vadagalai Srivatsa propertied Engineer, bachelor, in mid forties, Top Executive at Central Govt Service. Send horoscope to Box No.5128

* Alliance invited from respectable family girls with job in Bank/Insurance/Govt., below 25 for a Brahmin boy Srivatsa/28 years/170 cms. in Govt job/also in business with good background. Contact with horoscope with full particulars in and around Salem District. To Box No.5129

* Wanted unemployed, good looking Iyer girl, below 25 years for self-employed graduate, boy, at Tanjore district. Aged 31, 5'10" I.T. assessee, Gowthama Gothram. Contact with horoscope to Box No.5130

• வன்னிய குல க்ஷத்திரியர், டிப்ளமோ சிவில் இஞ்சினியரிங் பில்டர், 36/5'6"/எடை 70 கிலோ. பம்பாயில் சுய தொழில். சென்னையில் விரைவில் வாய்ப்பு. அழகான குறைந்தது +2 படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெண் தேவை. பெண்ணின் பண்புதான் முக்கியம். சாதி பேதமில்லை. முழுத் தகவலுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 5131.

• செங்குந்த முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த 25/170 செ.மீ. சிவப்பு நிறம், அழகான தோற்றம், டிப்ளமா சிவில் படித்து இஞ்சினியரிங் காண்ட்ராக்ட் தொழில் செய்து வரும் வசதியான பூர்வீக சொத்துகள், விசாகம், ஒரே மகன் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்லகுடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகிய வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. மணமகன் செலவு. பெட்டி எண் : 5132.

• சோழிய வேளாளர், 29/5'8"/டி. எம். ஈ./ரூ. 4000/- சொந்தத் தொழில், 20 லட்சம் சொத்துக்கள் உள்ள ஒரே மகனுக்கு, உயரமான, டிகிரி படித்து, அழகான பெண் தேவை. சாதாரண குடும்ப மாற்றம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முதலியார் (வேளாளர்) சம்மதம். பெட்டி எண் : 5133.

* Beautiful Kerala Iyer girl having clear fair complexion and height of atleast 160 cms required for smart Insurance Officer, 27, 168, Vadhulam, Vadamal, Pooram, send horoscope details to Box No.5134

• முத்துராஜா வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய அரசு பணியில் ரூ. 4000/- சம்பளம் பெறும் 31 வயதுமணமகனுக்குப் படித்த நல்ல பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களை அனுப்பித் தொடர்புகொள்ளவும். பெட்டி எண் : 5135.

• வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 30, திருவோணம், 6 அடி உயரம், சிவப்பு நிறம், பி.காம்., பட்டதாரி சொந்தமாக மெடிக்கல் ஷாப் வைத்து ஆர். எம். பி. டாக்டர் பயிற்சியும் பாஸ் செய்துள்ளவருக்கு அதே இனத்தில் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 5136.

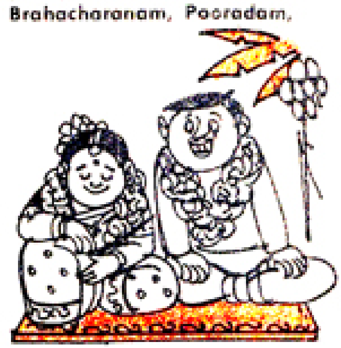
• டில்லியில் வேலை செய்யும் பெற்றோருக்கு ஒரே மகன், உயரம் 5'5"/வயது 34, நல்ல தனியார் துறையில் 1850+T.A./D.A. வருமானமுள்ள வருக்கு அழகாகவும், உயரமாகவும், படித்த நல்ல குடும்பப் பெண்ணாக இருக்க வேண்டும். வேலைசெய்பவரானாலும் சம்மதம். ஜாதி வரதட்சிணை ஏதுமில்லை. பெண்ணின் ஜாதகம், மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 5137.

• படையாச்சி (வன்னியர்) இனம், வயது 31, மாத சம்பளம் ரூ. 2000/- உயரம் 158 செ. மீ., மாநிறம், டில்லியில் மத்திய அரசில் பணி. இந்த வரனுக்கு நல்ல அழகான, படித்த குணமுள்ள மணமகள் தேவை. பிற இனம்/பிற வகுப்பும் சம்மதம் அல்லது இனம்/வகுப்பு தடையில்லை/முக்கியமில்லை. பெட்டி எண் : 5138.

* Broadminded, good looking Brahmin boy 29/165 cms and belongs to a very well placed Brahmin family, seeks bride, deaf and dumb or blind or any physically handicapped from any very well placed family. I am ready to settle my life anywhere in the world. Caste and religion no bar. Note : First preference to Brahmins. Full details to Box No.5139

• சைவப் பிள்ளை, வயது 27, பட்டப் படிப்பும், டிப்ளமோ படித்து. எல். எல். ஐ. யூனிட் டைரக்டராக மாத வருமானம் 3000/- நட்சத்திரம் திருவாதிரை, உயரம் 156 செ.மீ., படித்த அழகிய பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 5140.

* Alliance invited from non-Kousika graduate/post graduate/below 25 years/good looking girls for Bank employee/post graduate/CAIIB/29 years Brahacharanam, Pooradam,



165/3200. Early marriage. No dowry. Subsect acceptable. To Box No.5141

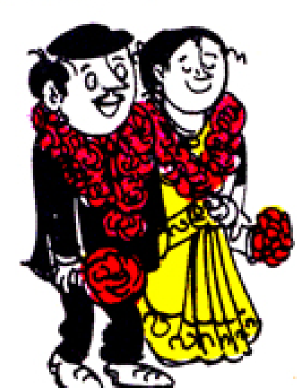
* Required bride 30-33 years preferably employed in Bank/ Government for groom employed in Bangalore Public Sector, graduate, Thuluva Vellala (Mudaliar). Reply with horoscope to Box No.5142

* Alliance invited for Vadagalai Iyengar bachelor aged 33, Srivatsa Gothram, graduate with PG diploma, Government employed, based in Madhya Pradesh, monthly income Rs.2000/-. Apply with horoscope and bio-data to Box No.5143

* Alliance invited for Palghat Iyer boy graduate, Bharadwaja, Avittam, 34/165/3500, employed at Pune, from preferably employed girls. Subsects no bar. No demands. To Box No.5144

* வயது 30, உயரம் 168 செ.மீ. R. C. மதம்/S. C./படிப்பு + 2 வரை சென்னை தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 2200/- மாத வருமானம் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல தோற்றமுடைய பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/வேலையில்லாத படித்த நல்ல தோற்றம் கொண்ட அழகான 26 வயதுக்குள் குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. எம்மதம்/பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5145.

* அரசு வங்கியில் பணிபுரியும், 27 வயதுள்ள பலிஜா நாயுடு மணமகனுக்கு (திருவோணம்/ பி. எஸ்ஸி., சி.ஏ.ஐ.ஐ.பி—I, (பி.எல்.) 164 செ.மீ./2700/-) அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 24 வயதுக்குட்பட்ட அழகான, படித்த மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5146.



* Alliance from Tirunelveli Saiva Vellala fair, Engineer/Doctor/ Post graduate girl below 25 for USA green card holder engineer. Family details horoscope to Box No.5147

* Wanted bride for 40 years, graduate Bharadwaja, Magam Iyer boy, well settled in Dubai good business. Visiting Bombay Bombay/Madras in April-May '91'— Modern girls 30-35 good looking need apply to Box No.5148

* Kongu Vellala (Devendran kulam), Govt. job, post graduate professional 27/173/ 3700, Sevvai dosham, having limp due to polio looks for suitable alliance. Employed preferred. Apply with horoscope details to Box No.5149

* Boy Vadama, Uthiram, Naithrupa Kasyapa, 28, 5'11", Production Engineer, requires fair, graduate girl, knowing Hindi, unemployed, good eye sight without glass from Vadama Brahmins having brother/sister of Southern India. To Box No.5150

* சமூக மதிப்புள்ள ஸ்மார்த்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, மது பழக்கத்திலிருந்து விடுபட சிகிச்சை பெற்று வரும், நைத்ருவ காசியப கோத்திரம், உத்தர நட்சத்திரம், தனிப்பட்ட முறையில் பி. ஏ. பரீட்சைக்கு ஆஜராகவிருக்கும், சொந்தத்தில் ஏற்றுமதி மற்றும் டிராவல் சர்வீஸ் தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் 36 வயது வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கு, பொறுப்புணர்வு தெய்வ சிந்தனையுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5151.

* அனுஷம் 38/ரூ. 2500/- பப்ளிக் லிமிடெட்டில் வேலை; அழகும் வசதியுள்ள இளைஞன். தாய் தமிழ் (வைணவம்) தகப்பன் ரிடையர்ட் ஆபீஸர் மலையாளம் (பிள்ளைமார்) நல்ல இந்து குடும்பத்து. குணவதியான வேலையுள்ள/வேலையில்லாத லட்சணமான பெண் தேவை. தமிழ்/ கேரள வகுப்பும் சம்மதம். ஜாதி பிரிவினை அவசியம் இல்லை. பெட்டி எண்: 5152.

* திருநெல்வேலி நாடார், உயரம் 168 செ. மீ., நிறம் சிவப்பு, படிப்பு ஐ. டி. ஐ., லிமிடெட் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 3800 வருமானமுள்ள மணமகனுக்குச் சென்னையில் மாத வருமானம் ரூ. 1500க்கு மேல் அல்லது சொந்த வீடு உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி, மதம், நாடு பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 5153.

* தெலுங்கு தேவாங்கர் செட்டியார் குலத்தைச் சேர்ந்த I.A.F.ல் டெலிபோன் ஆபரேட்டர் வேலை, பி.ஏ., 170 செ.மீ. உயரம், சம்பளம் ரூ.2000/— 27 வயது பையனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5154.

* ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ஆயில்யம், 33 வயது, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த மாத வருமானம் ரூ.700/— உள்ள பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5155.

* பெற்றோருடன் வசித்து வரும் அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம்/19.12.52/5' 11"/ 2000/மாதம் அரசு நிரந்தர வேலையிலுள்ள எம்.ஏ. பி.எட். படித்த, கெட்ட பழக்கங்கள் ஏதுமில்லாத ஸ்மார்த்த பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அன்பான, அடக்கமான, லட்சணமான பெண் தேவை. பெண் எஸ். எஸ். எல். சி. பாஸ் செய்திருக்க வேண்டும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண்ணின் குடும்ப விவரம் மற்றும் ஜாதகம். தொடர்பு கொள்ளவும்: டி. கே. நாகமணி அய்யர், 25 அக்ரஹாரம், தேப்பெருமாள் நல்லூர் — 612206. கும்பகோணம் தாலுக்கா.

* Vadamal, Koundinya, Visakam/ 2800/33/160 working in The Hindu, Madras, seeks Central/State/ Limited employed Tamil bride. To Box No.5156

* Wanted Non-graduate, well qualified/employed good looking Brahmin girl (subsect no bar) for Iyer Vadhyama, Poosam, Haritha Gothram. Boy 27/153 cms/Rs. 1500 p.m. Sales Representative, Madras. Send horoscope/family details to Box No.5157

* Alliance invited for Vathimal, Bharadwaja Gothram, Sathayam, B.Sc., employed Indian Bank, Bangalore, salary Rs.3,500/- aged 36 years from Bangalore employed Iyer graduate girl of any subsect. Contact : V. Krishnamurthi, 1, Iyappan Koil Street, Madipakkam, Madras - 600 091

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய 1.3.91 முதல் கட்டணம் ரூ. 75/– தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணி யார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் 'பதில்' அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை – 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

* For Iyer, Vadamal, 35, Uthiradam alliance invited from non-Bharadwaja Science Post graduate brides only contact with horoscope to Bhagyalakshmi, Plot No. 70, Sri Rajeswari Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073.

* நாடார் – 33 வயது, எம். காம்., எம். பில்., அரசுப் பணி கெஜட்டட் ராங்க், ரூ. 3200/- சம்பளம், 162 செ. மீ., நல்ல நிறம். மத்திய/மாநில அரசுப் பணி/முதுகலை பட்டப்படிப்பு/தொழிற் பட்டப்படிப்பு படித்தவராக பெண் இருத்தல் நலம். பெட்டி எண் : 5158.

* Alliance (horoscopes) invited from non-Koundinya Gothram girl/s preferably graduate, fair and beautiful Madhwa sect age between 21 yrs. to 25 years. Groom is a very handsome, Captain in the Defence Services, aged (28) Uthiram star, Kanya rasi, post graduate. To Box No.5159

* அந்தமானில் (இஞ்சினியரிங்) காண்ட்ராக்ட். மாத வருமானம் 3000/– வயது 27, இனம் தூலவி சிஷி கோத்திரம். தெலுங்கு விஸ்வகர்மா. செவ்வாய் தோஷம், வசதியான குடும்பம். அதே இனத்தில் செவ்வாய் தோஷமுள்ள குடும்பப்பாங்கான அழகிய மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: G. S. Mani, 10, M. G. Road, Middle Point, Port Blair – 744 101.

* வடகலை, நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், திருவோணம், பி. யு. சி., 32/155/2000, பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்து வேலையிலிருக்கும் பெண் தேவை. ஜாதகம் கிடையாது. மனப் பொருத்தத்தில் சம்மதமுள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். ஆர். சப்தரிஷி, 3/2, பாங்க் ஆஃப் இந்தியா காலனி, அசோக் நகர், சென்னை – 600 083.

* Alliance for Thondaimandala Saiva Vellala Mudaliar boy 28/170 cms., M.Sc., B.Ed., employed in Tamil Nadu minerals drawing 1600 p.m. willing to do business. Requires homely graduate girl from the same caste. Reply with horoscope to Box No.5162

* திருவோணம் நட்சத்திரம், உயரம் 165 செ.மீ., வயது 29, பட்டதாரியான, சொந்தத் தொழில் புரியும் இந்து நாடார் பிரிவைச் சேர்ந்த வரனுக்கு, அடக்கம், அன்பு, அறிவு, படிப்பு எஸ். எஸ். எல். ஸி.க்குக் கீழ் குடும்பப்பாங்கான இவைகளை மட்டும் சீதனமாக தரும் கோவையில் வசிக்கும் (மலையாளி) நாயர் பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். ஜெகந்நாதன், புது நெ. 563 சி. சுந்தரம் தெரு, காந்தி பார்க் (எதிரே), சாந்தி இன்ஸ்டிடியூட் லேன், கோயம்புத்தூர் – 641 001.

1991 மார்ச் முதல் திருமண மலர்ப் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- ஆக உயர்த்தப்பட்டிருக்கிறது.

* போலியோவினால் கால்கள் பாதிக்கப்பட்ட, ஐய்யங்கார், தென்கலை, நைத்ருப கஷ்யப கோத்திரம், திருவோண நட்சத்திரம், பி. காம்., அரசுடைமையாக்கப்பட்ட வங்கியிலுள்ள 30 வயதுடைய பையனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள அல்லது வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 5169.

* நன்கு படித்த பி. பி. ஏ. பட்டதாரியான, 23 வயது நிரம்பிய, 160 செ.மீ., உயரமுடைய அழகான சிவப்பு நிறமான, நல்ல ஒழுக்கமான மதுரையில் சொந்த வீடு, மற்றும் சகல வசதியும் படைத்த, சொந்த வியாபார நிறுவனம் மூலம் நல்ல வருமானமுள்ள தொழில் செய்து வரும் மூலம் நட்சத்திரம் செவ்வாய் தோஷமுடைய சத்திரிய வன்னிய கவுண்டர் இன மணமகளுக்கு. அதே இனத்தில் நன்கு படித்த, அழகான நல்ல சிவப்பு நிறமுடைய, நல்ல வசதியுள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட செவ்வாய் தோஷமுடைய மணமகன் தேவை. முழு விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 5170.

* சேலம் துளுவ வேளாளர் இனம், வயது 31, மத்திய அரசு பணி, ரூபாய் 3500/– மாத சம்பளம் உள்ள மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய/மாநில/அரசுப் பணியில் உள்ள அல்லது பணிக்கு செல்ல விருப்பமுள்ள மணமகன் தேவை. ஆசிரியப் பணி விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண் : 5171.

* மாநிறமுள்ள எம்.பி.பி.எஸ். படித்து அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும் 36 வயது – இந்து – ஆதி திராவிடர் வகுப்பைச் சார்ந்த டாக்டருக்கு. அதே இனத்தைச் சார்ந்த மாநிறமுள்ள எம். பி. பி. எஸ். படித்த 25 முதல் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. விருப்பமுள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 5172.

* Vanniyarkula Kshatriya boy 32/158/6000, M.A. Fine Arts, working in Delhi seeks alliance from graduate girl. Not interested in horoscope. Contact : G. Jayaram, 5, Liberty Apartments, Adarsh Society, Surat - 395 001

* Alliance for Brahacharanam, Kashyapa, Kuja in 2nd Bharani 36/165, Auditor, Partner in Finances Rs.4000/- p.m. Girl to be fair, good looking below 30. Subsect no bar. Contact with horoscope to A. Shanmugam, Second floor, 383, Nethaji Road, Erode - 638 001

* கவரா நாயுடு. ரோகிணி நட்சத்திரம், வயது 29, பி. ஏ. படித்த சொந்தத் தொழில் புரியும் இளைஞனுக்கு நிரந்தர பணிபுரியும் அதே இனத்தை அல்லது அதன் உட்பிரிவை சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5173.

* சோழிய வெள்ளாள குலம், ஹஸ்தம் நட்சத்திரம், கன்னி ராசி, வசதி உள்ள பி. எஸ்ஸி வரை படித்துள்ள, திருச்சியில் சொந்த வீடும், சொந்தத் தொழிலும் மாதம் ரூ. 2000/- வருமானமுமுள்ள, 27 வயதுள்ள பையனுக்கு, அதே குலம், சிவப்பான, நன்கு படித்துள்ள, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, 23 வயதிற்குள் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5174.

* வாதூல கோத்திரம், வடமாள், ஐயர், வயது 31, தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் வேலை, +2 தேறிய, சொந்த வீடு உள்ள அழகான, நல்ல பண்புள்ள வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் கௌரவமான குடும்பப் பாங்கான அழகிய பெண் தேவை. எல். ஐ. சி., பேங்க், ரயில்வே வேலையில் உள்ள பெண்களுக்கு முதலிடம் கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண்: 5175.

* தமிழ் ஐயர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், கேட்டை, வயது 34, உயரம் 154 செ. மீ., பம்பாயில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லக் கூடிய தகுதியுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5176.

* தென்கலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திராடம், 28/163 செ. மீ./எம். காம்./ ரூ. 3000/- மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் (NTPC, KORBA, M. P.) வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, டிகிரி படித்த, 23 வயதிற்கு மேற்படாத, அழகும், குணமும், குடும்பப்பாங்கும் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5177.

* சைவ வேளாளர்/பட்டதாரி/34/163 செ. மீ./1700/- அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு அரசுப் பணியில் உள்ள எங்கும் மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய மணமகள் தேவை. கார்காத்தார்/திருநெல்வேலி சைவம்/சைவ செட்டியாரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண்: 5178.

* அகமுடையார் (தேவர்), எம். ஏ., கல்லூரி விரிவுரையாளர், மாத சம்பளம் ரூ. 4000/- உயரம் 170 செ. மீ., எடை 52 கிலோ கிராம், நட்சத்திரம், உத்திரட்டாதி, 29 வயது பையனுக்கு எம். பி. பி. எஸ். படித்த மணமகள் தேவை. விருப்பமிருந்தால் தேவர் இனத்தின் மற்ற பிரிவினரும், அகமுடைய முதலியாரும் விண்ணப்பிக்கலாம். சொந்த மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஜாதகம், முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5179.

* இனம் இந்து. வயது 33 உள்ள, அதிகமான வசதியுள்ள, நிறை நிலபுலன்கள் உள்ள பட்டதாரிக்கு ஏற்ற, அழகிய மணப்பெண் தேவை. வயது 30க்குள் இருக்க வேண்டும். வரதட்சணை தேவையில்லை. எம்மதமும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5180.

* சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை வயது 32, படிப்பு எம். ஏ., உயரம் 164 செ. மீ., சிவப்பு நிறம், அரசாங்க உத்தியோகம் ரூ. 1600/- மாத சம்பளம் உள்ளவருக்கு, குறைந்த பட்சக் கல்வித் தகுதி +2 உள்ள சைவம் (அ) அசைவம், வேலையுள்ள (அ) வேலையில்லாத அழகிய பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5181.

* ஐயர் பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது 27, உயரம் 176 செ. மீ., மாத வருமானம் ரூ. 3000/-. டெல்லியில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மேல்நிலைக் கல்வித் தகுதியுள்ள மணமகனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5182.

மணமகன் தேவை

* Alliance invited for unemployed Graduate Iyengar Girl from Boys of same sect — Star Anusham/Srivatsa Gothram/26 years, 158 cms, very fair. Respond with horoscope & Biodata to Box No. 4242.

* Alliance wanted for Kapu/Gajulu Balija Naidu/Balija Naidu girl 32/172 cms B.Com., tall, fair good looking, slim from well employed youth preferably Government employees. To Box No.4243

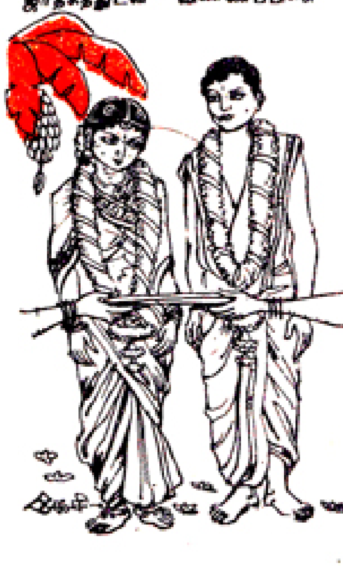
* Suitable alliance invited for fair slim Palghat Iyer girl, Kousika Gothram, Ashtasahasram, Anusham, 24/164, doing B.Com correspondence course, employed in Private Company. Reply with horoscope to Box No.4244

* Wanted non-Kousika, post graduate, well-settled Brahmin boy for fair, (trained in Bharatha Natyam) Vadama girl, M.Com, 24/167, Bharani. Reply with horoscope to Box No.4245

* வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், மிருகசீர்ஷம், வயது 28, உயரம் 5' 4'' பிளஸ்–2, சுருக்கெழுத்து (லோயர் – ஆங்கிலம்), தட்டெழுத்து (லோயர்–ஆங்கிலம், தமிழ்) தேறியுள்ள, தற்காலிக வேலையிலுள்ள, அழகான, குடும்பப்பாங்கான, தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4246.

* திருநெல்வேலியைச் சேர்ந்த இந்து பள்ளர், 8 ஆம் வகுப்பு வரை படித்த, 24 வயது, மாநிறம், நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஒரே பெண். பெண்ணின் சகோதரர் எஞ்சினியர், உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் உடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 4247.

* பூராட நட்சத்திரம், உயரம் 160 செ. மீ., சிவப்பு நிறம், 30 வயது, இந்து துளுவ வேளாளர், எம். எஸ்ஸி. பி. எட்., படித்து மத்திய அரசுப் பணியிலிருக்கும் பெண்ணுக்கு அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க



வும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4248.

ஆற்காடு முதலியார், வயது 22, பரணி நட்சத்திரம், உயரம் 165 செ.மீ., பி. காம்., படித்து அழகுள்ள குடும்பப் பொறுப்புள்ள பெண்ணிற்குத் தகுதியுள்ள, கௌரவமான குடும்பத்தில் நல்ல வேலையில் (மத்திய, மாநில அரசு) உள்ள வங்கியிலும், உள்ள மணமகன் தேவை. செவ்வாய் தோஷமில்லாத வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். துளுவ வேளாளர், பிள்ளையும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4249.

* கவரா நாயுடு. பி. ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள பட்டதாரிப் பையன் தேவை. பையன் வயது 30 க்குள் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 4250.

* வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூரம், வயது 32, மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் எம். எஸ்ஸி., படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு பட்டதாரி இளநிலை முதுகலை பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தென்கலையா விருப்பினும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 4251.

* கவரா நாயுடு இனம், வயது 23, உயரம் 150 செ. மீ. எம். ஏ. பொருளாதாரம், நல்ல தோற்றமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் வயது 27–29 வரை கல்வித் தகுதியும் அரசு/வங்கி/பொறியியல்/மற்ற பணியில் மாத வருமானம் ரூ. 1800/-க்குக் குறையாமல் உள்ள வரன் வேண்டும். ஜாதகக் குறிப்புடன் விவரங்கள் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண்: 4252.

* வடமான் ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், 23 வயது, 165 செ. மீ. உயரம், பி. காம். படித்த, வேலையில்லாத வீட்டு நிர்வாகத்தில் திறமை பெற்ற பெண்ணிற்கு இன்ஜினியர்/வங்கி/மத்திய அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ஆபீஸர் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4253.

* தஞ்சை ஜில்லா கும்பகோணத்திற்கு அருகில் அரசு உதவி பெறும் தனியார் நடுநிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும் 29 வயது பெண்ணிற்கு அரசு ஊழியர் மற்றும் ஆசிரியர் வரன் தேவை. நட்சத்திரம் அசுவினி. ராஜேந்திர கோத்திரம். பிரிவு சோழியாள். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 4254.

* தெலுங்கு தேவாங்க வகுப்பு, விசுவாமித்திர கோத்திர 27 வயதுக் பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு உத்தியோகத்திலுள்ள 36 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவரும் விவாகரத்து பெற்றவரும் ஆட்சேபணையில்லை. பெட்டி எண்: 4255.

வடமான், வாதூலம், பரணி, 5' 3" 39 வயது, சிவப்பான, அழகான, தேசிய வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிப் பெண்ணிற்கு ஏற்ற படித்த, வேலை பார்க்கும் 44 வயதிற்கு மிகாத மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 4256.

* முதலியார், வயது 32, விவாகரத்து பெற்றவள், எஸ். எஸ். எல். சி. டைப்பிங் தேர்வு பெற்றவள். மாதம் சுய வேலையில் ரூ. 1000/- வருமானம் ஈட்டும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. தாரமிழந்தவர், குழந்தைகள் இருப்பினும் நல்ல நிலையில் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4257.

* இனம் வைஷ்யா செட்டியார், வயது 30, படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி., விவாகரத்து பெற்ற சுயதொழில் புரியும் பெண்ணுக்கு கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தரப் பணி/தொழில் உள்ள மனைவியை இழந்த 40 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பிற உயர் இனத்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 4258.

* M.A.B.Ed., D.Pharm படித்து தஞ்சை மாவட்டத்தில் மாநில அரசுப் பணியில் ரூ. 2000 சம்பளத்தில் இருக்கும் 24 வயதுள்ள அழகுள்ள பெண்ணுக்கு செங்குந்தர் வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசுப் பணியில் உள்ள பொருத்தமான பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4259.

* Wanted non-Kousika, professionally qualified boy, for girl B.Com., CA (final), Vadama Iyer, 30/160, Sadayam, suddha jathakam. Reply to Box No.4260

* Bride groom wanted for Reddy Telugu speaking 30 years widow. No children working as B.Sc B.Ed., teacher in Govt aided school. Applications invited from Telugu speaking community, widowers can also apply. (SC, ST, need not apply). To Box No.4261

* Wanted suitable (LIC, GIC Bank, Central Govt.) employed Tamil Iyer groom below 30 years for a Vadama graduate girl employed computer operator for Govt. undertaking, Madras 1800 p.m. 23/Avittam, Kousika, 5'1". To Box No.4262



* Alliance invited for Tamil Iyer girl postgraduate school teacher 31 years, 152 cms slim. Divorcee without encumbrances. Bharadwaja Gothram, Brahacharanam. Subject no bar. To Box No.4263

* சோழிய வெள்ளாளர் மரபு, வயது 25, உயரம் 5 அடி, படிப்பு எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., (கணிதம்) வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு அதே மரபில் மத்திய/மாநில அரசுப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 4264.

* சைவ வேளாளப் பிள்ளை, வயது 29/உயரம் 5'5"/அழகும்/1,500/தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் (சென்னையில்) பட்டதாரிப் பெண்ணுக்குத் தகுந்த, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. சாதி ஒரு பொருட்டல்ல. பெட்டி எண்: 4265.

* தஞ்சாவூர் கள்ளர் இனத்து இன்ஜினியரிங் பட்டதாரிகள் கொண்ட குடும்பத்தின் +2 முடித்து டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலம்/தமிழ் ஹையர், தையற்கலை தெரிந்துள்ள குடும்பப்பாங்கான 23 வயது பெண்ணிற்கு கள்ளர் இனத்து வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4266.

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார். நட்சத்திரம் பூரம். பி. ஏ., (எலெக்ட்ரானிக்ஸ்) 30/155/2800 சைவம், மத்திய அரசு சென்னை, தன்னாட்சி நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பண்புள்ள பெண்ணுக்கு 31 வயதுக்குக் குறையாத வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. செட்டியார் இனத்தில் சைவமாக இருத்தல் விருப்பம். ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4267.

* Alliance invited from Non-Koundinya qualified and settl-

priya

ஊறுகாய்கள்

ஊறுகாய் என்றால் ப்ரியா
சுவையில் சிறந்தது ப்ரியா
உணவின் தோழி ப்ரியா
ஊரே போற்றிடும் ப்ரியா



மாங்காய், எலுமிச்சை, பூண்டு, தக்காளி, கோங்குரா, கதம்பகாய் வகைகள், பச்சை மிளகாய் போன்ற நவரச சுவைகளில்

அறிமுகம்: மாங்காய் தொக்கு

தயாரிப்பாளர்கள்

USHODAYA ENTERPRISES LTD.
(PRIYA FOOD DIVISION)
A 1&2, II Floor, Parsn Manere,
602, Anna Salai, Madras – 600 006.
Ph: 470434

மகள் வளர வளர தங்கள் பொறுப்பும் வளருவதாக எண்ணுகிறீர்களா?

உண்மைதான்! பொறுப்பு வளர்வதற்கு காரணம் சொல்ல வேண்டிய விஷயங்களை சொல்ல வேண்டிய வயதில் சொல்ல முடியாமல் இருக்கும் சூழ்நிலையே!

முன்போ... பேத்திகளை தக்க வயதில் ஆலோசனை கூறி வழிநடத்திச் செல்ல வீட்டுக்கு வீடு ஓர் பாட்டி இருந்தாள்...

இப்போதோ... பெருங் குடும்பங்கள் பிரிகின்றன. கூட்டுக் குடும்பங்களே இல்லாமல் இருக்கும் நிலை வந்து விட்டது. மாற்றுப் பாலாரின் பழக்கமும் ஸ்பரிசமும் பெண்களின் வாழ்வினை புரியாத புதிராக்கி விடுகின்றன.

பள்ளிப் பருவம் முடிந்து கல்லூரிப் பருவத்துடன் கன்னிப் பருவத்தை அடையும் நேரம் வரை, அவள் உடலில் ஏற்படும் சிறு சிறு மாற்றங்கள் கூட வினாக்களாக வானளாவி நிற்கும் நேரத்தில்... அம்மாற்றங்கள் பெண்மை பெருமிதத்தின் அறிகுறிகள் என எடுத்து உரைக்கும் தாயாரின் பெருமை மிகுந்த தர்ம சங்கட முயற்சிகள் அப்பப்பா....

அவள் அபரிமித வளர்ச்சி தாயை பெருமிதப்பட வைத்தாலும் அவளை மணப் பெண்ணாக உருவாக்கி, இனிய இல்லத்தரசியாக்கி, தன்னிகரில்லா தாயாக்கி, பெற்ற மனத்தின் பெருமைக்கு உரிய சிந்தனைகளை மதிப்பிட்டு பார்த்து அவளின் முயற்சிக்கு உறுதுணையாக படைப்பை உருவாக்கி ஆணிவேர் எண்ணத்தின் நற்வினையே...

ஒரு பெண் தாயாகிறாள்

எழுத்தாளர் லட்சுமி சுப்ரமணியத்தின் அற்புதப் படைப்பு: பத்து வயது முதல் ஐம்பது வயது வரை பெண் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் விஷயங்களையும் தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கி பிறவிப் பெருமையை மேம்படுத்தும் அரிய நூல்...

உங்கள் பொறுப்பை தன் பொறுப்பாய் எண்ணி இன்பமான, திருமணப் பரிசாக விளங்குகிறது - "ஒரு பெண் தாயாகிறாள்" விலை ரூ. 25/- மட்டும் ரிஜிஸ்டர் போஸ்ட் மூலம் ரூ. 40/- செலுத்தி உங்களுக்கு தேவையான "ஒரு பெண் தாயாகிறாள்" புத்தகத்தை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு தேவையான காப்பிக்கு அணுக வேண்டிய விலாசம்:

பதிப்பாளர்கள்

ஸ்பெஷாலிடி பப்ளிகேஷன்

10, நாலாவது தெரு, வெங்கடேஸ்வரா நகர், அடையார், சென்னை — 600 020.

புத்தகக் கடை வினியோக மேற்பார்வை

எக்ஸ்ஸெலர்ஸ்

18, தனலக்ஷ்மி அம்மாள் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை — 600 024.

ஒரு பெண் தாயாகிறாள் புத்தகத்தில் உள்ள சில பகுதிகள்:

1. பெண்களுக்கென்று சில தனிச் சிறப்புகள்
2. ஒரு பெண் கன்னியாகிறாள்
3. மனைவியாவதற்குப் பெண்ணைத் தயார் செய்யுங்கள்.
4. மகிழ்ச்சி கிடைக்க மனங்கலந்து பேசுங்கள்
5. உடலோடு உள்ளமும் இணைய வேண்டும்
6. கர்ப்பமும் கரு வளர்ச்சியும்
7. பிரசவமும் அதற்கு பின்பும்
8. இளந்தாய்மார்களுக்கு
9. கருத்தரிக்காத குறையும் கருத்தடை முறையும்
10. இரகசியத் தொல்லைகளும் நோய்களும்
11. பெண்களுக்குரிய அறுவைச் சிகிச்சைகளைப் பற்றிச் சில குறிப்புகள்.

ed Iyer Boy below 35 years for Iyer goodlooking B. A., 28 years, Makam, Domestically fully trained Girl. Reply with details to Box No. 4268.

* எம். ஏ. எம்.ஃபில்., பட்டம், மத்திய அரசு பணி, தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பு, 35 வயதுடைய பெண்ணிற்கு 39 வயதிற்குட்பட்ட, பட்டதாரி அரசு/தனியார் பணியில் உள்ள தா. ப. வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: வி. கந்தசாமி, சி—14, சி. வி. இராமன் சாலை, பிளாக் 13, நெய்வேலி நகர் — 607 803.

* கார்காத்தார், சைவ பிள்ளை, வயது 25, பி. எஸ்ஸி., 5'2''/ புது டில்லியில் நிரந்தர மத்திய அரசு பணி, ரூ. 2000/— பெண்ணிற்கு, மத்திய அரசில் டில்லி அல்லது இதர மாநிலத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4269.

* கார்காத்தார் சைவ வேளாளர், பட்டதாரி, 26/163/1800/- நல்ல சலுகைகள், தமிழக அரசு போக்குவரத்துக் கழகம், மூலம் நட்சத்திரம் 1 ஆம் பாதம், செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/பொதுத் துறை/தனியார் நிறுவனத்தில் நல்ல பணியிலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4270.

* இளமையில் கணவனை இழந்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் இருக்கும் 43 வயது நாயுடு பெண்ணிற்கு தாரமிழந்த பிரச்சினைகள் அற்ற ஆரோக்கியமும் நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள நல்ல மனம், உயர்ந்த நோக்கமும், அன்பும் கடைசி வரை மனைவியுடன் வாழக்கூடிய எண்ணமுடைய வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4271.

* சௌராஷ்டிரா எம். பி. பி. எஸ்., (டி.சி.எச்.) 25/160 மூலம் 4 ம் பாதம், வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகளுக்கு, டாக்டர், இன்ஜினியர், சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்ட், பாங்க் ஆபீஸர், கல்லூரி லெக்சரர் வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடனும் விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4272.

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மூலம், பட்டதாரி, தட்டெழுத்து, சுருக்கெழுத்து தமிழ், ஆங்கிலம் ஹையர் பாஸ் செய்த 24 வயது ஐயர் அனாதை மற்றும் ஏழைப் பெண்ணிற்கு நல்ல பரந்த உள்ளம் கொண்ட ஏழைகளுக்கு ஆதரவு தரும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4273.

* பிரதமசரணம், கார்க்கிய கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், பி.ஏ., பிலாயில் தபால் அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு 30/155/1600, வங்கி, எல்.ஐ.சி., அரசு வேலை, எல்.டி.டி. கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் 35 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: S. Ramasubbu, BK 210F, Risali Sector, Po. C. C. Bhilai, Dist Durg, MP — 490 006.

* Alliance for Postgraduate, State Government Madras employed, Iyer, Vadamal Bharadwaja, Thiruvathirai, 30, employed qualified grooms contact with horoscope to Bhagyalakshmi, Plot No. 70, Sri Rajeswari Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073.

* கார்காத்தார் இனம், மெலிந்த, அழகிய நிறம், சென்னையில் கைதொழில், மாத வருமானம் ரூ. 5000/-, வயது 23, உயரம் 165 செ. மீ., பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, பட்டம் பெற்ற, கைதொழில்/உத்தியோகம்/வணிகம் செய்யும் தக்க மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4274.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் (படையாட்சி), திருவாதிரை நட்சத்திரம், 8 இல் செவ்வாய், 24 வயது, 162 செ. மீ. உயரம், மாநிறம், வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சி பெற்ற 8 ஆம் வகுப்பு படித்த பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையில் இருக்கும் சொந்தத் தொழில் புரியும் வசதியுடைய மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4275.

* வயது 26, உயரம் 5'7'' பி.காம். படித்துள்ள வசதியுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு அரசுத் துறை, இராணுவம் இவற்றில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் பெற்றோர் கலப்புத் திருமணம் செய்தவர்கள் (தேவர் — பிராமணர்) இந்து மதத்தில் எப்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4276.

* சேலம், ரூ. 2000/- மாத வருமானத்தில், எம். ஏ. எம். எஸ்ஸி., பி.எட்., ஆசிரியராக உள்ள, 5 வயது பெண் குழந்தை உள்ள 28 வயது விதவைக்கு, பரந்த மனமுள்ள, நிரந்தர வேலை உடைய, 35—40 வயதிற்குள் இந்து வரன் தேவை. சாதி தடை இல்லை. மனைவியை இழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4277

* செவ்வாய் தோஷம், ரெட்டியார், பி. எஸ்ஸி., 23, 5'8'' சிவப்பான, அழகான, மணப்பெண்ணுக்கு, செவ்வாய் தோஷம், ரெட்டியார், பி. ஈ./எம். பி. பி. எஸ்./சி. ஏ./ஏ.சி.எஸ். படித்த, உயர் பதவியில், 30 வயதுக்குள் உள்ள, சைவம், அழகான மணமகன் தேவை. ஜாதகம் & குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4278.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், திருச்சி மாவட்டம், 31 வயது, தையலில் தேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. சொந்தத் தொழில், விவசாயம் சம்மதம். நல்ல நிலையிலுள்ள தாரமிழந்தவர்களும் சம்மதம். மணமகனுக்கு வயது 36 முதல் 42 க்குள் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 4279.

* தமிழ் யாதவ சமுதாயத்தைச் சேர்ந்த வயது 30, அஸ்த நட்சத்திரம், +2 மற்றும் டி. பார்ம், படித்து இருக்கும் குடும்பப்பாங்கான, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு, அதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க உத்தியோகம் பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4280.



* ஒசூரில் தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 800 மாதச் சம்பளம் பெறும் 37 வயது கௌண்டின்ய கோத்திரம், நல்ல குடும்பப்பாங்கான தெலுங்கு பிராமண பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் அரசு, தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4281.

* இந்து ஆதி திராவிடர் வகுப்பைச் சார்ந்த, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்துள்ள 29 வயதுள்ள வீட்டு வேலைகள் நன்கு தெரிந்த அடக்கமான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு பொருத்தமான வரன்கள் தயவு செய்து தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4282.

* தெலுங்கு, வெலநாடு காஸ்யப கோத்திரம், ஆயில்யம், வயது 29, உயரம் 5'3" ஊதியம் 2500 மாத வருமானம், வங்கியில் வேலை பார்க்கும் நல்ல நிறமுடைய பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4283.

* சௌராஷ்டிரா குலம், பரணி, பார்கவ ரிஷி, வேலையில் உள்ள பட்டதாரி, வயது 25, உயரம் 160 செ. மீ., மாநிறம், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4284.

* தெலுங்கு ஐயர், தெலுங்கானி, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பிளஸ் 2, படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 30 வயதிற்கு மேற்படாத அரசு மற்றும் வங்கிப் பணியில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4285.

* 28 வயது, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., தனியார் நர்சரி பள்ளியில் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நற்பண்பும், உடல் ஆரோக்கியமும் உள்ள பட்டதாரி மாநில, மத்திய அரசு வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. தந்தை தமிழ் யாதவா, தாய் விஸ்வகர்மா, இரு பிரிவிலிருந்தும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4286.

* மூல நட்சத்திரம் 4 ஆம் பாதம், வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பிறந்த தேதி 14.9.64., +2 வரை படித்து ஐ.டி.ஐ. டிராஃப்ட்ஸ்மென் கோர்ஸ் தேர்வு ஆகியுள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4287.

* அய்யர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 35/5'3" எம். காம்., வங்கியில் வேலை பார்க்கும் நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு 40 வயதுக்குட்பட்ட பம்பாயில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முழு விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4288.

* வேட நாயக்கர், 30/163 செ.மீ., சிவப்பு, +2, வருவாய்த் துறையில் டைப்பிஸ்ட், அழகிய, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, அதே இனம் அல்லது நாயுடு/பிள்ளை/வேளாளர் மற்றும் உட்பிரிவுகளில் வரன் தேவை. அரசுத் துறைகள், அவற்றைச் சார்ந்த, நிறுவனங்களில் பணியாளராயிருப்பின் விரும்பத்தக்கது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4289.

* நீலகிரியில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் கார்காத்த வேளாளர் பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு (27/154/2000/-), நீலகிரி மாவட்டத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. சைவம் மிகவும் முக்கியம். பெட்டி எண்: 4290.

* வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், 5'3" சிவந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள டைப்ரைட்டிங் இங்கிலீஷ் மற்றும் தமிழ் ஹையர், ஹிந்தியில் பிரவேசிகா பாஸ் செய்த, பி.காம் இறுதி ஆண்டு படிக்கும் 20 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு, நன்கு படித்து, நல்ல வேலையிலுள்ள தகுந்த ஐயங்கார் மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4291.

* சைவ வேளாளர் பிள்ளை இனம், வயது 28, எஸ். எஸ். எல். சி., விசாக நட்சத்திரம், உயரம் 5'1" பிறந்த தேதி 21.4.1962. பெண்ணுக்கு அதே இனம் அல்லது முதலியார் வகுப்பும் இருக்கலாம். முகவரி: திருமதி. கே. திலகம், நெ. 81, சாவடி தெரு, பல்லாவரம், சென்னை — 600 043.

* வடகலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், திருவாதிரை, 26/மெட்ரிக்/152 செ. மீ. மற்றும் உத்திராடம் 24/டி. பார்ம்/155 செ. மீ., தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் சகோதரிகட்கு நிரந்தர வேலையுள்ள படித்த வரன்கள் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். டி. ஆர். ரங்கநாத ஐயங்கார், 4/220, ஸ்டேட் பாங்க் காலனி, சிவகாசி மேற்கு — 626 124.

* Wanted well settled bride groom for Telugu Naidu SSC girl aged 35/158 cms, fair, slim, decent marriage. Reply to Box No.4292

* Alliance invited from Non-Nythrupa Kasyapa Iyer Boys for Bombay based Girl — Graduate, employed, 23/5'3," slim, talented in Carnatic Music, Avittam, having Chevvai Dosham. Sub-sect no bar. Reply with horoscope to 20, Bahar, Shanti Nagar, S. V. Road, Dahisar — 68. Phone No: 661763.

* Alliance invited for Bharadwaja Gothram Madhwa Desistha girl Mirugaseerisham, 27 years BA unemployed 5'1" speaking Marathi knowing Tamil and Kannada from Central, State Government controlled undertaking employed grooms. Sub-sect in Madhwa Brahmin no bar. To Box No.4294

* Alliance for Delhi based Kousika Vadamal Palghat Iyer girl fair M.Sc., (I.I.T. Delhi), B.Ed., height 161 cms aged just 27. Subsects admissible. Reply details horoscope to Box No.4295

* Alliance invited for Tamil Brahmin Brahacharanam Kapi Gothram sisters aged 34 Poosam P.D.C typewriting, shorthand higher and 32 D.Com Thiruvathirai. Both white slim 5'5" employed, ready to resign residing in Kerala. To Box No.4296



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. இணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.



நில்லுங்கள்!
குளியல் சோப்பை கேசத்திற்கு உபயோகிக்காதீர்கள்...
கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப்
குளியல் சோப்புகள் கேசத்தை சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யாது. இவற்றால் கேசம் நாசமாகி, சிக்குப் பிடித்து பொடுகுகள் வரக்கூடும். கேசம் வலுவிழக்கக்கூடும்.
அதனால் கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப். கேசத்தின் தேவைகளை உணரும் ஒரு சோப்—அதுவே விப்ரோ சிகாகாய். கேசத்தை சுத்தமாக வைப்பதற்கு ஆண்டாண்டுக் காலமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் சீயக்காயின் நற்பயன்கள் பரிபூரணமாக நிறைந்த விப்ரோ சிகாகாய், கேசத்தை சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கிறது.
கேசம். ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எவ்வாறு உதிரும்?
WIPRO
SHIKAKAI
விப்ரோ
சிகாகாய்
அழகான கேசம் பெற ஆரோக்கியமான வழி!

cont......

INVITES DEPOSITS

Fixed Deposits will be accepted at the following rates of interest and subject to the terms and conditions as indicated in the form of application of deposit available at the Administrative Office and other branch offices of the Company. Deposits will be accepted only by means of Account Payee crossed cheques/demand drafts in favour of the company payable either at Madras or at the various centres where the branch offices accepting deposits are situated. Cash payments will not be accepted.

DEPOSIT SCHEMES:

CUMULATIVE DEPOSIT SCHEME	Minimum Rs. 1000 in multiples of Rs. 1000			
Period	25 Months	36 Months	48 Months	60 Months
For Rs. 1000 deposit amount payable on maturity	**Rs. 1,336**	**Rs. 1,518**	**Rs. 1,744**	**Rs. 2,005**
Effective annual yield	16.13%	17.27%	18.60%	20.10%
No tax deduction at source for deposit upto	Rs. 14,000	Rs. 12,000	Rs. 11,000	Rs. 9,000

FIXED DEPOSIT SCHEME		Minimum Rs. 1,000 in multiples of Rs. 1,000
Period in Months	Rate of Interest per annum	
25 36 48 60	**14%**	1. Monthly interest for Rs. 5,000 and above. 2. Interest Warrants Payable at par at all branches of State Bank of India. 3. Post dated interest warrants dated 29th for one financial year. 4. Also Bank mandates accepted, warrants dated 26th of each month. 5. No Tax deduction at source for interest upto Rs. 2,500 Viz. deposit upto Rs. 17,000

Information required to be specified as per Non-Banking Financial Companies (Reserve Bank) Directions 1977, and Non Banking Financial Companies and Miscellaneous Non-Banking Companies (Advertisement) Rules, 1977, are given below:

(a) Name of the Company: THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED.

(b) Date of incorporation: 2nd August, 1946.

(c) Business carried on by the Company and its subsidiaries with details of branches or units, if any: Business: Hire Purchase Financing, Investments, Leasing, Industrial Financing, Mortgage Financing etc. The Company has no subsidiaries. Branches: New Delhi, Bombay, Bangalore, Mysore, Hyderabad, Vizag, Nellore, Trivandrum, Cochin, Kottayam, Calicut, Pondicherry, Tirunelveli, Trichy, Coimbatore, Nagercoil, Madurai, Salem, Erode, Thanjavur, Vellore, Dindigul, Tuticorin.

(d) Brief Particulars of the management of the Company: The Company is managed by a Managing Director under the control and supervision of the Board of Directors.

(e) Name, address & occupation of the Directors:

Name	Address	Occupation
Mr. H.C. KOTHARI (Chairman & Managing Director)	"Kothari Bagh", 11, Nungambakkam High Road, Madras-600 034.	Industrialist
Mr. E.R. KRISHNAMURTHI	"Sampurni", 7, Third Street, Lakshmipuram, Royapettah, Madras-600 014	Advisor (Retd) Madras Stock Exchange Limited
Mr. G.K. SUNDARAM	"Rasakondalu" Circuit House Road, Coimbatore-641 018.	Industrialist
Mr. A.L. MUDALIAR	"Avanti", 858, Poonamallee High Road, Kilpauk, Madras-600 010.	Business Executive & Management Consultant
Mr. C. SRINIVASAN	29, Broadway, Madras-600 108.	Industrialist
Mr. N. SRINIVASAN	T-18, Sixth Avenue, Besant Nagar, Madras-600 090.	Chartered Accountant
Mr. V.P. RAMAN	Lloyds Corner, 286, Avvai Shanmugam Road, Madras-600 014.	Senior Advocate
Mr. B.H. KOTHARI	"Kothari Bagh", 11, Nungambakkam High Road, Madras-600 034.	Company Director
Mr. M.R. SHAH	A-23/24, Woodlands Apartments, Peddar Road, Bombay-400 026.	Business

(f) Profits of the Company before and after making provisions for tax for the three financial years immediately preceding the date of advertisement

(g) Dividend declared by the Company in respect of the said year. (Rupees in lakhs/percentage)

	Profit before depreciation and taxation	Profit before taxation	Profit after taxation	Amount	Percentage
	(Rupees in lakhs)				
31.03.90	199.90	87.90	72.90	36.81	25%
31.03.89	222.78	143.20	119.20	31.72	32%
31.12.87	145.40	94.50	79.50	25.00	25%

(h) Summarised financial position of the Company as appearing in the two latest Audited Balance Sheets

LIABILITIES	31-3-1990	31-3-1989	ASSETS	31-3-1990	31-3-1989
	(Rupees in lakhs)			(Rupees in lakhs)	
Share Capital	147.24	98.16	Fixed Assets	912.64	652.37
Reserves & Surplus	325.53	345.65	Investments	63.75	39.75
Secured Loans	1,131.33	667.26	Current Assets,		
Unsecured Loans	1,623.02	1,531.25	Loans and		
Current Liabilities	1,020.52	863.86	Advances	3,387.21	2,883.06
Provisions	115.96	69.00			
	4,363.60	3,575.18		4,363.60	3,575.18

NOTE: Contingent Liability not provided for:

(i) On Partly paid shares and debentures — Rs. 44,000

(ii) Estimated liability towards Sales Tax on Lease Contracts — Rs. 8,57,443

(i) The amount which the Company can raise by way of deposits under Reserve Bank of India directions — Rs. 47.28 crores

Aggregate of deposits actually held on the last day of the immediately preceding financial year viz. 31.03.1990 — Rs. 16.18 crores

(j) The Company has no overdue deposits other than unclaimed deposits.

(k) It is hereby declared that:

(i) The Company has complied with the applicable provisions of the directions (ii) the Compliance with the directions does not imply that the repayment of deposits is guaranteed by the Reserve Bank of India and (iii) The deposits accepted by the Company are unsecured and rank pari passu with other unsecured liabilities.

The above text of this advertisement has been approved by the Board of Directors on 30.5.1990

(By Order of the Board)
For THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED
V. Parthasarathy
Secretary

Regd. Office:
"Kothari Buildings"
117, Nungambakkam High Road,
Madras-600 034.

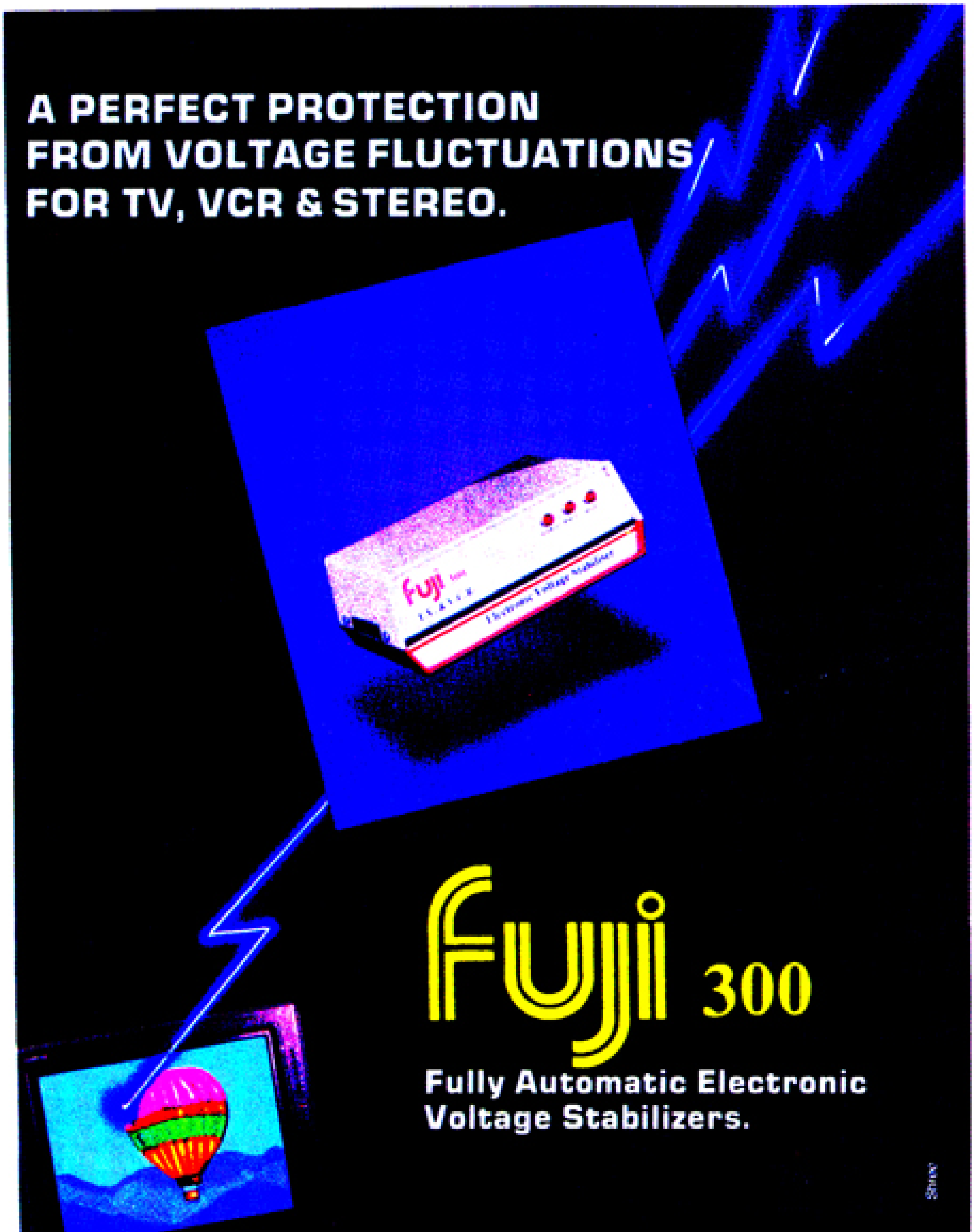
HC Kothari Group

Deposits can be made at all branches mentioned below

F.D. Managers: **KOTHARI & KOTHARI**, 13, N.H. Road, Madras-600 034.

Note: A copy of this text duly signed by a majority of the Directors of the Company has been filed with Reserve Bank of India, Bangalore

Deposits accepted also at our branches at: **NEW DELHI:** • Meridien Commercial Tower, 512, West Tower Block, V Floor, Windsor Place, Janpath, **New Delhi 110 001.** Phone: 3716257 **BOMBAY:** • French Bank Building, 62, Homji Street, **Bombay 400 001.** Phone: 2861743, 2862008 **BANGALORE:** • Ground Floor, 57, Vishwanatha Rao Road, Madhava Nagar, **Bangalore 560 001.** Phone: 268777 **MYSORE:** • No. 1683, 1st Floor, Hanumantha Rao Street, **Mysore 570 001. ANDHRA PRADESH:** • 6-3-595/28 Post Office Lane, Padmavathi Nagar, Opp. Venkatramana Colony, **Hyderabad 500 004** • 47/9/1, Dwaraka Nagar, **Vizag 530 016.** Phone: 61228 • 3/28/9, Lakshmipuram, Stonehousepet, **Nellore 524 002.** Phone: 28717 **KERALA:** • Anil Bhavan, I Floor, TC 42/228, Kalipankulam Main Road, Manacaud Jn., **Trivandrum 695 009.** Phone: 74092 • 174/E, Kaloor Bus Stand, **Cochin 682 017.** Phone: 346138 • Room No. 306, Third Floor, Hotel Triveny, T.B. Road, **Kottayam.** Phone: 63138 (pp) • Gopal Nivas, 13/568-A, Annie Hall Road, **Calicut 673 002.** Phone: 65545 **TAMIL NADU & PONDICHERRY:** 35, Tiruvalluvar Salai, II floor, **Pondicherry 605 013.** Phone: 26358 • Dhanapal Buildings, 10-F/2, Trivandrum Road, **Tirunelveli 627 002.** Phone: 72864 • Second Floor, 32B/3, Promenade Road, Cantonment, **Trichy 620 001.** Phone: 41435 • 102, Rajaji Road, Ram Nagar, **Coimbatore 641 009.** Phone: 22929 • 532, M.S. Road, Vettoorni Madam, **Nagercoil 3.** Phone: 6001 • 174-D, First Floor, North Veli Street, **Madurai 625 001.** Phone: 26545 • Dr. Rajaram Garden, 116-C, Omalur Main Road, **Salem 636 007.** Phone: 66682 • 39-G, I Floor, EVN Road, **Erode 638 009** I Floor, 2609, South Main Street, **Thanjavur 613 009.** Phone: 261972 • 67, Katpadi Road, **Vellore 632 004.** Phone: 24886 • 52, New Agraharam, Upstairs, DGM Dist., **Dindigul 624 001.** • 68, North Cotton Road, **Tuticorin 1.** Phone: 24257 **MADRAS:** • C/o The Madras Safe Deposit Co. Ltd., 56, Germiah Road, Purasawalkam, **Madras 600 007.** Phone: 32398. • 47, Armenian Street, **Madras 600 001.** Phone: 582431.


A PERFECT PROTECTION
FROM VOLTAGE FLUCTUATIONS
FOR TV, VCR & STEREO.
fuji 300
Fully Automatic Electronic
Voltage Stabilizers.



வழக்கமாகக் கிடைக்கும் களிம்புகள் மற்றும் வலி நிவாரணிகள் பிசுக்குடையவை மற்றும் ஒட்டிக் கொள்ளும் தன்மை பெற்றவை.

சாதாரணமான களிம்புகள் மற்றும் வலி நிவாரணிகளில் பெட்ரோலியம் ஜெல்லி மிக அதிகப்படியாக உள்ளது. தொல்லைதரும் தலைவலி அல்லது கடும் ஜலதோஷத்திலிருந்து எப்பொழுது உங்களுக்கு நிவாரணம் தேவையோ, அப்பொழுது உண்மையாகப் பெறுகிறீர்கள் வெறுப்பூட்டும் ஜெல்லியை — சிறிது நிவாரணம் கிடைக்கும்.

புதிய ஒலெஸான் பிசுக்கில்லாதது மற்றும் கறைகள் உண்டாவதில்லை.

ஒலெஸானில் பெட்ரோலியம் ஜெல்லி கிடையாது. இயற்கை அளிக்கும் மிகச்சிறந்த மூலிகைகளிலிருந்து இது தயாரிக்கப்படுகிறது. அதனுடைய நறுமணமான ஆவி மூக்கடைப்பு மற்றும் நெஞ்சு உபாதையை வெகு விரைவில் நீக்கி ஜலதோஷத்திலிருந்து உடனடி நிவாரணம் அளிக்கிறது. நெற்றியில் இதமாகத் தடவியதும், தலைவலி மற்றும் அசதியிலிருந்து உடனே ஆறுதல் கிடைக்கிறது. இவையெல்லாம் வெறுப்பூட்டும் பிசுக்கில்லாமல்!



OLESAN

ஒலெஸான்-பிசுக்குமில்லை, தொல்லையுமில்லை.